

令和3年1月分 幼保連携型認定こども園 瑠璃よこはまこども園 予定献立表

～行事食～

日本には伝統的な行事があり、これに結びついて伝承された料理が「行事食」です。行事食には、健康、子どもの成長、作物の豊作、天災よけなど人々の願いや祈りが込められています。

おせち料理のいわれ

- ①き〇〇〇
お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
- ②ご〇〇
豊作を祈り、五万米と書きます。昔はイワシを田畑の肥料にしていたことから田作りとも言います。
- ③ひ〇〇かまぼこ
紅はよろこび、白はけがれのない神聖さを表します。
- ④え〇
腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
- ⑤こ〇〇〇
「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らせますようにと願います。
- ⑥か〇〇〇
ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。子孫繁栄を祈ります。
- ⑦く〇〇〇
まめ(元氣)に働くことができますようにと願います。
- ⑧だ〇〇〇
巻いてある形を書物にみたくて進歩と文化の繁栄を祈ります。



旬の食材
 ぶり たら
 小松菜
 水菜 春菊
 ブロッコリー
 ごぼう
 れんこん
 しろねぎ

1月の行事食

- 1月1日 お正月
- ⑨〇〇〇料理
- ⑩ぞ〇〇
- 1月7日 七草
- ⑪な〇〇〇がゆ
- 1月11日 鏡開き



手作りおやつ

8日 あずき蒸しパン 13日 コントースト 20日ミルクずもち 27日フルーツヨーグルト

月	火	水	木	金	土
4 冬休み(希望保育) お弁当 	5 すき焼き風煮 煮なます 黒豆 (お正月らしい献立)	6 スタミナチキン ほうれん草とハムの和え物 みそ汁	7 鯖の照り焼き ブロッコリーとサツマイモの白和え 七草風かきたま汁	8 ポークビーンズ 野菜コロケ 三色野菜の香りあえ あずき蒸しパン	9 かやくうどん パナナ
未満児(米) 〇さとう 〇油 〇いりごま 〇ふ(乾) 〇糸こんにゃく	未満児(米) 〇さとう	未満児(米) 〇さとう	未満児(米) 〇さとう 〇いりごま さつまいも	未満児(米) じゃがいも 〇油 〇さとう 〇ごま油 ホットケーキミックス	うどん(ゆで)
△牛もも肉 △焼き豆腐 〇くろまめ(味付) ちりめんじゃこ	△鶏もも肉 〇ろースム ×かまぼこ 〇もずく(生) 〇みそ	△さわら 木綿豆腐 〇みそ 絹ごし豆腐 〇たまご	△豚もも肉 〇大豆(水煮) 〇削りかつお きな粉 〇調整豆乳(豆乳) 〇あずき(ゆで) きな粉	△鶏もも肉 ×ちくわ	△鶏もも肉 ×ちくわ
はくさい たまねぎ にんじん △えのき草 〇白ねぎ きゅうり だいこん	たまねぎ ×にんにく ×しょうが ほうれん草 △しめじ にんじん 〇白ねぎ	にんじん ブロッコリー 七草	たまねぎ にんじん 〇トマトピューレ ×コロケ(冷) キャベツ きゅうり パセリ(乾)	たまねぎ にんじん △生しいたけ 〇白ねぎ パナナ	たまねぎ にんじん △生しいたけ 〇白ねぎ パナナ
11 成人の日 	12 ちくわ磯辺揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	13 さんまの塩焼き 豆腐のチャンプルー すまし汁 コントースト	14 冬野菜のクリームシチュー レタスとじゃこのサラダ ポイルソーセージ	15 豚肉とかぼちゃのねぎソース ふろふき大根 もずくスープ	16 中華そばの野菜あんかけ パナナ
未満児(米) 〇油 かつくり粉 小麦粉 〇いりごま 〇ふ(乾)	未満児(米) 〇油 〇ごま油 食パン そろめん(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 〇油 〇オリーブ油 〇さとう じゃがいも	未満児(米) 〇油 〇オリーブ油 〇さとう じゃがいも	未満児(米) かつくり粉 〇油 〇ごま油 〇さとう	中華めん(ゆで) 〇ごま油 〇油 〇さとう かつくり粉
×ちくわ 〇青のり粉 〇かつわかめ(干) 〇みそ	△さんま 木綿豆腐 △豚もも肉 〇たまご 〇削りかつお 〇油揚げ △マヨネーズ	△鶏もも肉 ちりめんじゃこ 〇ソーセージ 〇サラダ昆布	△豚もも肉 〇白みそ 木綿豆腐 〇もずく(生)	△豚もも肉	△豚もも肉
こまつな にんじん かぼちゃ たまねぎ 〇ねぎ	たまねぎ にんじん もやし 〇白ねぎ △干しいたけ スイートコーン(粒冷) スイートコーン(クリーム)	にんじん かぶ たまねぎ △しめじ パセリ(乾) 〇レタス ブロッコリー	かぼちゃ ×しょうが 〇白ねぎ だいこん たまねぎ にんじん	はくさい たまねぎ にんじん 〇ねぎ パナナ	はくさい たまねぎ にんじん 〇ねぎ パナナ
18 牛肉のウエスタン風 根菜スープ りんご	19 さけのパン粉焼き コーンキャベツ みそ汁	20 鶏肉の竜田揚げ れんこんのごまサラダ のっぺい汁 ミルクずもち	21 ぎせい豆腐 ゆかりきゅうり みそ汁	22 あじの南蛮漬け風 切り干し大根の煮物 みそ汁	23 パン・ジュース・バナナ 答え ①きんとん ②ごまめ ③ひので ④えび ⑤こぶまき ⑥かずのこ ⑦くろまめ ⑧だてまき ⑨おせち ⑩ぞうじ ⑪ななくさがゆ ⑫おしろこ
未満児(米) かつくり粉 〇油 〇さとう さつまいも じゃがいも	未満児(米) パン粉(乾) 〇オリーブ油 〇油	未満児(米) かつくり粉 〇油 〇いりごま △マヨネーズドレッシング 〇さとう 〇黒砂糖 〇さといも(冷)	未満児(米) 〇油 〇さとう じゃがいも	未満児(米) かつくり粉 〇油 〇さとう 〇ふ(乾)	未満児(米) かつくり粉 〇油 〇さとう 〇ふ(乾)
△牛もも肉 〇ろースム	さけ △粉チーズ 〇ペーパーコン 木綿豆腐 △豚もも肉 〇みそ	△鶏もも肉 〇油揚げ 〇牛乳 きな粉	〇たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 〇油揚げ 〇みそ	△あじ △鶏もも肉 〇みそ	△あじ △鶏もも肉 〇みそ
×しょうが にんじん 〇ピーマン だいこん △ごぼう 〇白ねぎ りんご	×にんにく レモン(果汁) パセリ(乾) キャベツ にんじん スイートコーン(粒冷) たまねぎ 〇ねぎ	×しょうが れんこん きゅうり にんじん だいこん △干しいたけ 〇ねぎ	〇ねぎ にんじん △生しいたけ きゅうり ×ゆかり粉 たまねぎ	たまねぎ きゅうり △赤ピーマン △切り干し大根 にんじん △干しいたけ はくさい 〇ねぎ	たまねぎ きゅうり △赤ピーマン △切り干し大根 にんじん △干しいたけ はくさい 〇ねぎ
25 ワンタンスープ 人参とピーマンのサッと煮 ミニハンバーグ	26 誕生日会 カレーライス สปาゲティータラダ	27 白身魚のクリームコン焼き ブロッコリーのおかか和え とんじゃがスープ フルーツヨーグルト	28 牛肉と野菜の元気ダレ さつま汁 オレンジ	29 さばの香り揚げ 五目きんぴら すまし汁	30 ミートスパゲティ パナナ
未満児(米) 〇油 ワンタンの皮(生)	米 じゃがいも 〇油 สปาゲティータラダ(乾) △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 〇油 △マヨネーズドレッシング じゃがいも 〇さとう	未満児(米) 〇油 〇さとう 〇いりごま さつまいも 〇こんにゃく	未満児(米) かつくり粉 〇油 〇いりごま 〇さとう 干しうどん(乾)	สปาゲティータラダ(乾) 〇油 〇さとう
△豚もも肉 〇赤みそ ちりめんじゃこ	△牛もも肉 △ツナ缶(油漬)	白身魚 〇削りかつお △豚もも肉 〇ヨーグルト(無糖)	△牛もも肉 〇みそ △鶏もも肉	△さば △鶏もも肉 ×ちくわ	△牛ひき肉 △豚ひき肉
たまねぎ にんじん 〇白ねぎ △しめじ 〇ピーマン ×ハンバーグ(冷)	たまねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり スイートコーン(粒冷)	スイートコーン(クリーム) パセリ(乾) ブロッコリー にんじん たまねぎ 〇白ねぎ 〇みかん缶 〇もも缶 △パイナップル パナナ	たまねぎ にんじん 〇ピーマン キャベツ ×しょうが ×にんにく りんご だいこん △ごぼう 〇ねぎ オレンジ	×しょうが レモン(果汁) れんこん △ごぼう たまねぎ にんじん 〇白ねぎ	にんじん たまねぎ △干しいたけ パセリ(乾) 〇トマトピューレ パナナ

※献立名の下3つの枠は上段が熱や力になるもの、中段が血や肉・骨をつくるもの、下段が体の調子を整えるものです。
 ※離乳食に使用している食品の区分表示 無印・・・生後5～6カ月頃・〇・・・生後7～8カ月頃・△生後9～11カ月頃・□・・・生後12～18カ月頃・×・・・使用しない
 ※🍷 手作りおやつは予定ですので変更になる場合もあります。また仕入れの都合上、くだもの変更がある場合があります。ご了承ください。