

令和5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いいます。
- 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、安泰に暮らせませ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(元気)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。



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 ⑫〇〇〇こ



月	火	水	木	金	土
		4 冬休み(希望保育) お弁当	5 (お正月らしい献立) 松風焼き 黒豆 白みそ仕立て汁	6 鰯の照り焼き 煮なます 七草風かきたま汁	7 パン・ジュース・バナナ
			未満児(米) パン粉(乾) 〇さとう △いりごま 〇油 〇さといも	未満児(米) 〇さとう △いりごま	
			△鶏ひき肉 〇たまご 〇みそ △くろまめ(味付) △鶏もも肉 〇白みそ	△さわら ちりめんじゃこ 〇たまご 絹ごし豆腐 粉寒天	
			たまねぎ れんこん にんじん △ごぼう 〇ねぎ	きゅうり だいこん にんじん 七草 オレンジジュース	
9 成人の日	10 ポークビーンズ きすのから揚げ ほうれん草サラダ	11 あじの南蛮漬け風 切り干し大根の煮物 みそ汁 芋ぜんざい	12 鶏肉の和風揚げ れんこんのごまサラダ のっぺい汁	13 牛肉の卵とじ 揚げシューマイ ブロッコリーの昆布茶和え	14 かやくうどん バナナ
	未満児(米) じゃがいも 〇油 〇さとう 小麦粉 かつくり粉 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) 〇さとう 〇油 さつまいも	未満児(米) かつくり粉 〇油 △いりごま △マヨネーズドレッシング 〇さといも	未満児(米) ふ(乾) 〇糸こんにゃく 〇油 〇さとう 〇ごま油	うどん(ゆで)
	△豚もも肉 〇大豆(水煮) きす ちりめんじゃこ	△あじ △鶏もも肉 木綿豆腐 〇みそ	△鶏もも肉 口油揚げ	△牛もも肉 〇たまご △昆布茶	△鶏もも肉 ×ちくわ
	たまねぎ にんじん パセリ(乾) ほうれん草	たまねぎ きゅうり △ピーマン(赤) △切り干し大根 にんじん △干しいたけ ほうれん草 △えのき茸	×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	にんじん たまねぎ 〇ねぎ ×シューマイ(冷) ブロッコリー	たまねぎ にんじん △生しいたけ 〇白ねぎ バナナ
16 ひきざり(鶏すき) 磯風味ポテト ボイルソーセージ	17 豚肉とかぼちゃのねぎソース ゆかりきゅうり 豆腐のスープ	18 白身魚のケチャップ煮 ブロッコリーとサツマイモの白和え すまし汁 りんごリング揚げ	19 冬野菜のクリームシチュー コロッケ レタスとじゃこのサラダ	20 牛肉と野菜の元気ダレ かきたまスープ オレンジ	21 ミートスパゲティ バナナ
未満児(米) ふ(乾) 〇糸こんにゃく 〇油 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	未満児(米) 小麦粉 〇油 〇さとう かつくり粉 △いりごま さつまいも ホットケーキミックス ×コンツレック	未満児(米) 〇油 じゃがいも 〇オリーブ油 〇さとう	未満児(米) 〇油 〇さとう 〇ごま油 △いりごま かつくり粉	スパゲティ(乾) 〇油 〇さとう
△鶏もも肉 △焼き豆腐 〇青のり 〇ウイナー	△豚もも肉 絹ごし豆腐	白身魚 木綿豆腐 〇みそ ×ちくわ 〇もずく(生) 〇豆乳(調整豆乳)	△鶏もも肉 ちりめんじゃこ 〇サラダ昆布	△牛もも肉 〇みそ 絹ごし豆腐 〇たまご	△牛ひき肉 △豚ひき肉
はくさい 〇白ねぎ にんじん たまねぎ	かぼちゃ ×しょうが 〇白ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ(生)	にんじん ブロッコリー たまねぎ △えのき茸 〇ねぎ りんご レモン(果汁)	にんじん かぶ たまねぎ △しめじ パセリ(乾) ×コロッケ(冷) 〇レタス ブロッコリー	たまねぎ にんじん 〇ピーマン キャベツ △えのき茸 〇ねぎ オレンジ	にんじん たまねぎ △干しいたけ パセリ(乾) 〇マトビュレ バナナ
23 ぎせい豆腐 きゅうりの中華和え ワンタンスープ	24 さけのゆずみそ焼き 豆腐のチャンプルー すまし汁	25 牛肉のウエスタン風 みそ汁 金時豆 おからとバナナのスコーン	26 誕生日会 炊き込みごはん 豚汁 ケーキ	27 豚肉と大根の八丁味噌煮 もやしと油揚げの酢の物 すまし汁	28 パン・ジュース・バナナ
未満児(米) 〇油 〇さとう 〇ごま油 △いりごま ワンタンの皮(生)	未満児(米) 〇さとう 〇油 〇ごま油 そいうめん(乾) ふ(乾)	未満児(米) かつくり粉 じゃがいも 〇油 〇さとう ホットケーキミックス	米 〇こんにゃく 〇油 〇さとう さといも	未満児(米) 〇油 〇さとう	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ぞうに ⑪ななくさがゆ ⑫おしるこ
〇たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 △豚もも肉	さけ 〇白みそ 木綿豆腐 △豚もも肉 〇たまご 〇削りかつお	△牛もも肉 口油揚げ ×ちくわ 〇みそ △金時豆(味付) 〇豆乳(調整豆乳) おから	△鶏もも肉 ×ちくわ 〇ひじき(乾) △豚もも肉 木綿豆腐 〇みそ	△豚もも肉 〇赤みそ 口油揚げ 〇青のり ×かまぼこ 〇もずく(生)	
〇ねぎ にんじん △生しいたけ きゅうり たまねぎ	△ゆず たまねぎ にんじん もやし 〇白ねぎ △干しいたけ	バナナ にんじん グリピース(冷) ×しょうが キャベツ △しめじ	にんじん △ごぼう だいこん 〇ねぎ	だいこん ×しょうが 〇ねぎ もやし にんじん たまねぎ △えのき茸	
30 豚肉のスタミナ焼き キャロットラペ ミネストローネ	31 さばの竜田揚げ かぼちゃサラダ みそ汁	手作りおやつ 11日 芋ぜんざい 18日 りんごリング揚げ 25日 おからとバナナのスコーン		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 いよかん	
未満児(米) マカロニ 〇さとう 〇油 〇オリーブ油	未満児(米) かぼちゃ				
△豚もも肉 〇ベーコン	△さば 〇ロースハム 木綿豆腐 〇わかめ(干) △マヨネーズドレッシング				
にんじん たまねぎ △しめじ トマトカット缶	きゅうり にんじん だいこん ×しょうが 〇ねぎ				

※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、食材の変更がある場合があります。ご了承ください。