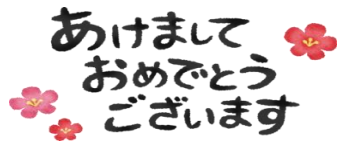


令和8年1月分

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クイズ

①き○○○
②ご○○

③ひ○○かまぼこ
④え○
⑤こ○○○
⑥か○○○
⑦く○○○
⑧だ○○○



お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
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いいます。
紅はよろこび、白はけがれのない神聖さを表します。
腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
「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。
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。
まめ（元氣）に働くことができますようにと願います。
巻いてある形を書物にみたて進歩と文化の繁栄を祈ります。



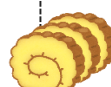
1月の行事食

1月1日 お正月 ⑨○○○料理
⑩ぞ○○
1月7日 七草 ⑪な○○○がゆ
1月11日 鏡開き ⑫○○○こ



1月17日 ⑬お○○○の日
阪神淡路大震災の際、「おむすびの炊き出し」が人々の助けになったことから、震災の発生日が記念日になりました。

答え
①きんとう 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



月	火	水	木	金	
5 松風焼き 黒豆 白みそ仕立て汁	6 牛肉の根菜煮 きゅうりこんぶ みそ汁(もずく)	7 さけの西京焼き 煮なます 七草風かきたま汁	8 豚肉とかぼちゃのねぎソース ホ・パイサラダ 豆腐のスープ	9 鯖の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁(厚揚げ) 芋ぜんざい	10 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
未満児(米) パン粉(乾) ○さとう △いりごま ○油	未満児(米) ○油 ○さとう さといも(冷)	未満児(米) ○さとう △いりごま	未満児(米) かたくり粉 ○油 ○ごま油 △マヨネーズドレッシング ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま さつまいも	
△豚ひき肉 ○たまご ○みそ ○白みそ △豚もも肉 △くろまめ(味付)	△牛もも肉 ×ちくわ ○もずく(生) ○みそ △塩昆布	さけ ○白みそ ○みそ ちりめんじゃこ ○たまご 絹ごし豆腐	△豚もも肉 絹ごし豆腐 ロースハム ○かつわかめ(干)	△さわら △豚もも肉 口厚揚げ ○みそ ×小倉あん	
たまねぎ れんこん にんじん △ごぼう ○ねぎ △しめじ	だいこん にんじん △ごぼう れんこん △干ししいたけ グリンピース(冷) きゅうり たまねぎ ○ねぎ	だいこん にんじん 七草	×しょうが ○白ねぎ ほうれん草 スイートコーン(粒・冷) にんじん たまねぎ パセリ(生) かぼちゃ	れんこん にんじん たまねぎ △しめじ ○ねぎ	
12 成人の日	13 他人煮 かぼちゃ挽肉サンドフライ モヤシと油揚げの甘酢	14 豚肉と大根の八丁味噌煮 キャベツとりんごのサラダ すまし汁(卵豆腐) おからとバナナのスクーン	15 白身魚のゆずあんかけ かぼちゃのいとこ煮 田舎汁	16 麻婆豆腐 白菜とハムの炒め物 焼きししゃも	17 イタリアンスパゲティ バナナ
	未満児(米) ふ(乾) ○油 ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう ○オリーブ油 ホットケーキミックス	未満児(米) 小麦粉 ○さとう 口糸こんにやく かたくり粉	未満児(米) ○油 ○さとう かたくり粉 はるさめ(乾) ○ごま油	スパゲティ(乾) ○油
	△牛もも肉 ○たまご 口油揚げ	△豚もも肉 ○赤みそ ロースハム ×たまご豆腐 ○かつわかめ(干) ○豆乳(調整豆乳) おから	白身魚 ○小豆(乾) 口油揚げ ×さつま揚げ	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ ロースハム 口ししゃも	△豚ひき肉
	たまねぎ にんじん △しめじ ○ねぎ ×かぼちゃ挽肉サンドフライ(冷) もやし きゅうり	だいこん にんじん ×しょうが ○ねぎ たまねぎ △えのき茸 キャベツ きゅうり りんご バナナ	△ゆず かぼちゃ だいこん にんじん △ごぼう ○白ねぎ	にんじん たまねぎ ○ピーマン △干ししいたけ ×しょうが はくさい	たまねぎ キャベツ にんじん △しめじ ○ピーマン バナナ
19 ひきずり(鶏すき) 揚げ大豆とじゃこのさつと煮 ゆかりきゅうり	20 豆腐のチャンプルー きすの天ぷら すまし汁(きのこ) チヂミ	21 冬野菜のクリームシチュー コーンミートローフ 磯風味ポテト	22 炊き込みごはん 豚汁 ケーキ	23 照焼きハンバーグ レタスとじゃこのサラダ みそ汁(さつまいも)	24 焼きそばパン ジュース・バナナ
未満児(米) ふ(乾) 口糸こんにやく ○さとう かたくり粉 ○油	未満児(米) ○油 ○ごま油 小麦粉 かたくり粉 ○さとう 小麦粉 ○ごま油	未満児(米) ○油 じゃがいも パン粉 (乾) かたくり粉	米 口こんにやく ○油 ○さとう ○さといも(冷)	未満児(米) ○油 かたくり粉 ○さとう ○ごま油 さつまいも	月に一度、金曜日 におやつパンが あります。 今月は 23日 ちくわパン です
△鶏もも肉 △焼き豆腐 ○大豆(水煮) ちりめんじゃこ	木綿豆腐 △豚もも肉 ○たまご ○削りかつお きす ×かまぼこ ちりめんじゃこ	ロベーコン ○たまご △鶏ひき肉 ○青のり	△鶏もも肉 ×ちくわ ○ひじき(乾) △豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ	×ハンバーグ(冷) ちりめんじゃこ △サラダ昆布 口油揚げ ○みそ	
はくさい ○白ねぎ にんじん きゅうり	たまねぎ にんじん もやし △えのき茸 △しめじ ○ねぎ ○ニラ	にんじん かぶ たまねぎ △エリンギ スイートコーン(粒・冷)	にんじん △ごぼう だいこん ○ねぎ ×ケーキ	レタス ブロッコリー たまねぎ にんじん ○ねぎ	
26 カレイの焼きびたし ブロッコリーとサツマイモの白和え すまし汁(うどん)	27 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ 五目汁	28 ぎせい豆腐 菜の花スパゲティ みそ汁(大根) さつま芋の揚げパン	29 牛肉と野菜の元気ダレ かきたまスープ オレンジ	30 あじの南蛮漬け風 大根のサラダ みそ汁(じゃがいも)	31 焼きうどん バナナ
未満児(米) ○さとう △練りごま さつまいも 干しうどん(乾)	未満児(米) かたくり粉 ○油 △マヨネーズドレッシング	未満児(米) ○油 ○さとう スパゲティ (乾) ○オリーブ油 ホットケーキミックス さつまいも △いりごま 小麦粉	未満児(米) ○油 ○さとう ○ごま油 △いりごま かたくり粉	未満児(米) じゃがいも ○さとう ○油 △いりごま	うどん(ゆで) ○油
かれい 木綿豆腐 ○みそ ×ちくわ	△鶏もも肉 口油揚げ	○たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 △ツナ缶(油漬) 口油揚げ ○みそ	△牛もも肉 ○みそ たまご	△あじ △ツナ缶(油漬) 口油揚げ	△豚もも肉 ○青のり粉
にんじん ブロッコリー たまねぎ △干ししいたけ ○ねぎ	×しょうが かぼちゃ きゅうり にんじん たまねぎ △干ししいたけ ○ねぎ	○ねぎ △生しいたけ 菜の花 にんじん だいこん たまねぎ △えのき茸 ○白ねぎ	たまねぎ にんじん ○ピーマン キャベツ △しめじ ○白ねぎ オレンジ ×にんにく ×しょうが	たまねぎ きゅうり △ピーマン(赤) だいこん にんじん はくさい ○ねぎ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ バナナ

※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・○・・・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

※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。

※🍷は手作りおやつ、最終金曜日はおやつパンです。予定ですので変更になる場合もあります。



☆備えていますか☆

常温で長期保存でき、少量でエネルギー補給できる”ようかん”は備蓄向きです。普段から食べ慣れておくとよいでしょう
ようかんが苦手ならホイップ クリーム と混ぜた
”あんクリーム サンド”からはじめると、食べやすいです



旬の食材

ぶり たら 水菜 春菊 小松菜
ブロッコリー ごぼう れんこん 白葱