

令和8年1月分

幼保連携型認定こども園 瑞穂よこはまこども園予定献立表

あけまして
おめでとう
ございます

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き〇〇〇
②ご〇〇

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。昔はイワシを田畠の肥料にしていましたから田作りといいます。

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。
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(元気)に働くことができますようにと願います。

④え〇

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。

⑤こ〇〇〇

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。

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

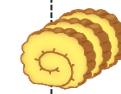


1月17日 ⑬お〇〇〇〇の日

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



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 ホワイサラダ 豆腐のスープ	9 鰯の塩焼き れんこんのきんぴら みそ汁(厚揚げ) 芋せんざい	10 生姜焼きバーガー ^{ジュース・バナナ}
未満児(米) ハン粉(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 紹ごし豆腐	△豚もも肉 紹ごし豆腐 ○ロースハム ○カットわかめ(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 △干しいたけ ゲリビース(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 バセリ(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 おからとバナナのスコーン	14 豚肉と大根のハ丁味噌煮 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コーン	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 焼きしやも	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 口糸こんにゃく かたり粉	未満児(米) ○油 ○さとう かたり粉 はるさめ(乾) ○ごま油	スパゲティー(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 ○カットわかめ(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 △えのき草 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 ○ビーマン △干しいたけ ×しょうが はくさい	たまねぎ キャベツ にんじん △しめじ ○ビーマン バナナ
19 ひきずり(鶏すき) 揚げ大豆とじゃこのさっと煮 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) 口糸こんにゃく ○さとう かたり粉 ○油	未満児(米) ○油 ○ごま油 小麦粉 かたり粉 ○さとう 小麦粉 ○ごま油	未満児(米) ○油 じゃがいも バン粉 (乾) かたり粉	米 口こんにゃく ○油 ○さとう ○さといも(冷)	未満児(米) ○油 かたり粉 ○さとう ○ごま油 さつまいも	
△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	△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 △えのき草 △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 プ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 さつま芋の揚げパン	28 ぎせい豆腐 菜の花スパゲティー みそ汁(大根) さつま芋の揚げパン	29 牛肉と野菜の元氣ダレ 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(じやがいも)	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 スパゲティー (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 かたり粉	未満児(米) ジヤがいも ○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 △ナツナ(油漬) 口油揚げ ○みそ	△牛もも肉 ○みそ たまご	△あじ △ナツナ(油漬) 口油揚げ	△豚もも肉 ○青のり粉
にんじん プロッコリー たまねぎ △干しいたけ ○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 △えのき草 ○白ねぎ	たまねぎ にんじん ○ビーマン キャベツ △しめじ ○白ねぎ オレンジ △ににく ×しょうが	たまねぎ きゅうり △ビーマン(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

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

*献立名の下の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ヶ月頃・○…生後7~8ヶ月頃・△生後9~11ヶ月頃・□…生後12~18ヶ月頃・×…使用しない

*仕入れの都合上、食材の変更があります。ご了承ください。

*※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
プロッコリー ごぼう れんこん 白葱