

# 1月予定献立表



上三川幼稚園

2024年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
日	曜					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1	月			元日				
2	火							
3	水							
4	木	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	根菜カレー ブロッコリーサラダ 甘夏缶 牛乳	麦茶 ビスケット するめ	豚肉 牛乳 するめ	玉ねぎ にんじん 大根 れんこん ブロッコリー コーン 甘夏	米 油 ドレッシング ビスケット 里手
5	金	麦茶 さといも煮	ごはん	ハムカツ 高野豆腐の卵とじ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 プリン	ハム 高野豆腐 卵 牛乳	玉ねぎ にんじん きぬさや 小松菜	米 小麦粉 パン粉 砂糖 プリン
6	土	麦茶 ビスケット	ごはん	豚肉の生姜炒め ポテトサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり パナナ	米 サラダ油 じゃが芋 せんべい マヨネーズ
7	日							
8	月			成人の日				
9	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	お煮しめ 煮豆 なます みかん 牛乳	麦茶 ようかん	モロ 牛乳	れんこん 大根 にんじん 筍 しいたけ こぼろ いんげん みかん	米 里手 こんにゃく サラダ油 砂糖 ようかん
10	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	鶏肉のから揚げ かにかまの卵焼き わかめスープ 牛乳	麦茶 七草がゆ	鶏肉 かにかま 卵 牛乳	しょうが にんにく 大根 わかめ にんじん 椎茸 かつお	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 こま
11	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	豚肉の南部焼 さつま芋のきんとん 切昆布スープ 牛乳	麦茶 かぼちゃ団子のおしるこ	豚肉 牛乳	玉ねぎ 昆布 にんじん 椎茸 しょうが かぼちゃ	米 砂糖 こま さつま芋 ごま油
12	金	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ぶり大根煮 伊達巻 キャベツのみそ汁 牛乳	麦茶 ブルーベリーコーン	ぶり 卵 はんぺん 牛乳	大根 生姜 キャベツ えのき	米 砂糖 小麦粉 バター ジャム
13	土	麦茶 ビスケット	ごはん	ブラウンシチュー コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン パナナ	米 油 じゃが芋 ドレッシング せんべい パナナ
14	日							
15	月	麦茶 さといも煮	ごはん	バーベキューチキン たまごサラダ りんご 牛乳	麦茶 ほうとう風うどん	鶏肉 たまご 牛乳 油揚げ	玉ねぎ 生姜 にんじん ブロッコリー りんご 大根 白菜 椎茸 かぼちゃ ねぎ	米 うどん 砂糖 マヨネーズ
16	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	肉豆腐 えび寄せフライ 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 麩のラスク	豚肉 豆腐 油揚げ えび寄せフライ 牛乳	白菜 ねぎ にんじん 椎茸 小松菜 たまねぎ	米 しらたき 砂糖 里手 油 麩 グラニュー糖 マーガリン
17	水	麦茶 にんじん煮	パン	クリームシチュー じゃこサラダ バイン缶 牛乳	麦茶 ひじきおにぎり	鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース 大根 きゅうり バイン缶 ひじき	ロールパン じゃが芋 サラダ油 ドレッシング 米
18	木	麦茶 だいこん煮	ごはん	サーモンフライ 五目大豆煮 かんぴょうかきたま汁 牛乳	麦茶 ピザトースト	鮭 大豆 たまご ワインナー チーズ	にんじん いんげん 大根 椎茸 かんぴょう 玉ねぎ ピーマン	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 食パン
19	金	麦茶 さといも煮	ごはん	野菜いろいろ肉団子 白菜の信田和え 春雨スープ 牛乳	麦茶 パナマフィン	豚肉 豆腐 牛乳 油揚げ	にんじん ビーマン れんこん 玉ねぎ 白菜 小松菜 チンゲン菜 ねぎ 椎茸 もやし パナナ	米 パン粉 春雨 ごま油 マーガリン ホットケーキミックス粉
20	土	麦茶 ビスケット	ごはん	焼き鳥風炒め スパゲティサラダ パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	ねぎ にんじん きゅうり パナナ	米 片栗粉 マヨネーズ スパゲティ せんべい
21	日							
22	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ グレープフルーツ 牛乳	野菜ジュース パウムクーヘン	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース わかめ きゅうり キャベツ コーン 野菜ジュース	米 じゃが芋 サラダ油 ドレッシング パウムクーヘン
23	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	八宝菜 蒸ししゅうまい 中華たまごスープ 牛乳	麦茶 みかんゼリー (幼児のみ) せんべい	豚肉 えび たまご 牛乳 しゅうまい	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 筍 チンゲン菜 生姜 にんにく もやし えのき	米 ごま油 片栗粉 せんべい ゼリー
24	水	麦茶 にんじん煮	ごはん	いわしのみぞれ煮 切干大根煮 パナナ 牛乳	麦茶 醤油ラーメン	いわしのみぞれ煮 油揚げ 牛乳 なた 豚肉	切り干し大根 にんじん 椎茸 枝豆 パナナ コーン ほうれん草 生姜 にんにく	米 砂糖 油 中華めん
25	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	照り焼きチキン かぼちゃのサラダ のっぺい汁 牛乳	麦茶 ジャムサンド (イチゴジャム)	鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ かぼちゃ きゅうり にんじん 大根 こぼろ いんげん	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 里手 こんにゃく 食パン
26	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	ミートローフ ジャーマンソテー コンソメスープ オレンシ 牛乳	麦茶 米粉のガトーショコラ	豚肉 鶏肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく オレンシ キャベツ しめじ チンゲン菜	米 パン粉 じゃが芋 砂糖 オリーブ油 米粉のガトーショコラ
27	土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳 たまごロール	玉ねぎ にんじん グリンピース パナナ	米 じゃが芋 白滝 砂糖 サラダ油 せんべい
28	日							
29	月	麦茶 さといも煮	ごはん	豆腐とツナのソース焼き ひじきの煮物 みかん 牛乳	麦茶 どらやき	豆腐 ツナ 牛乳 油揚げ	玉ねぎ ひじき にんじん いんげん みかん	米 パン粉 片栗粉 サラダ油 砂糖 たら焼き
30	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳	麦茶 肉まん	豆腐 豚肉 牛乳 ハム 肉まん	ねぎ にんじん 椎茸 筍 生姜 にんにく 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ わかめ きゅうり	米 ごま油 片栗粉 春雨
31	水	麦茶 さつまいも煮	ごはん	豚肉スタミナ炒め マカロニサラダ 高野豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 原宿ドック (メープル)	豚肉 ツナ 高野豆腐 牛乳	にんにくの芽 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン にんにく 生姜 きゅうり コーン 小松菜	米 油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 原宿ドック

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	495 Kcal	18.5g	14.6g	241mg	1.4g
	以上児	576 Kcal	21.7g	17.3g	256mg	1.6g

○ 1月 9日 世界の料理 (日本)

○ 1月 26日 お誕生会

# きゅうしよくだより



あけましておめでとうございます  
今年も良い年になりますように…!



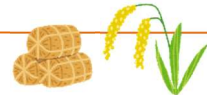
2024年

いくつかになってもわくわくするのがお正月ではないでしょうか (^\_^)日本にはおせちを食べたり、初詣にいたりといったお正月ならではの伝統的な過ごし方があるように、世界にもユニークなお正月の風習があり日本の反対側の暖かい国のブラジルでは、カウントダウンはホームパーティでお祝いすることが多いようです。そのときはなぜか「白い服」がドレスコード。白い服を着る理由は、白は平和の色であるため身に付けて新年をお祝いするにふさわしいそうです。

年が明けると一斉に打ち上げ花火が上がり、大盛り上がり！いろいろなお正月がありますね。ブラジルのイメージは… カーニバル（サンバ）なだけに賑やかなのかな？！



## 「お正月」と「年神(歳神)さま」



私たちの間でお正月は家族で新しい年を祝う行事として広く認識されていますが、元来お正月は「年神さま」を自宅にお迎えする行事であることを知っていますか？

「年神さま」とは、お正月の神様で「歳徳神（としとくじん）」 「正月様」とも呼ばれており、「トシ=稔（みのり）」とすることを意味し、五穀豊穣や稲の神様といわれています。また別の説としては、山のほうへ昇って行った祖先の霊が神となったともいわれており、いずれにしろ「年（歳）」や「稔（みのり）」を司る神様を家族全員でお迎えして、新年を喜び、五穀豊穣に感謝してお祝いするのがお正月です。

## お雑煮



お雑煮は年神さまにお供えたお餅をいただくための料理で、元旦最初に汲む「若水（わかみず）」を使って作るのが正式とされています。年神さまからいただく年魂が宿ったお餅をお雑煮でいただくことにより、新しい年を健やかに過ごすための生命力をいただくという考え方がそうです。

お雑煮の作り方や具材については実に郷土性が豊かで、一般的に白味噌仕立ての関西風やすまし汁の関東風とされているものにとどまらず、ありとあらゆる味付けやタイプがあります。地域差だけでなく、各家庭でも作り方が全く違っていたりしますので、お正月にお呼ばれたときにいただくお雑煮が自分の家のものとは違う味で新鮮に感じることもあるでしょう。

## おせち料理



おせち料理は「御節料理」として、もともとは季節の節目を祝う日（節句、節会など）に神様にお供える「御節供料理（おせちくりょうり）」を指します。年間を通して何度もある節句ですが、そのなかでも特に大切な日がお正月ということで、お正月の御節供料理だけが残ったということのようです。

## 1月7日 七草 七草を食べる意味

七草粥は、無病息災、長寿健康を願って食べますが、そのほかにも食べる理由があります。それは、お正月のご馳走で疲れた胃を、七草粥で休ませることです。春の七草やお粥には、胃をいたわる作用があるとされています。春の七草と呼ばれる、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種類



## 黒豆の煮豆に挑戦してみよう！

### 1 水に一晩つけておく

黒豆を水につけると、まん丸だった黒豆が細長い楕円形にふくらんでくる様子に子どもは驚くこと間違いなし！

※このときに水が黒くなりますが、この黒く色が付いた水を使って豆を煮るので捨てないでください



### 2 豆をつけ汁ごと鍋に入れ、火にかける

※とにかく注意したいのが、豆が水から出ないように水を調整しながら火にかけること。水から出ると豆の皮が破れたり、皮がしわしわになったりします

### 材料

黒豆・・・200g 砂糖・・・160g 醤油・・・大さじ1

### 3 火にかける豆が柔らかくなったら砂糖を加える

※黒豆はあぶくが出やすく煮こぼれやすいので要注意！

### 4 醤油を加える

豆が冷えていくときに、甘みが豆にしみていきます。ふくらつやつやに仕上げるためにも、煮汁につけたまま冷まします。熱いうちに煮汁からあげると、しわしわな豆になってしまうので、注意です