



1がつのこんだて



「鏡開きってどんな行事？」

鏡開きは、1月11日に行われる正月行事のひとつです。正月に神様・仏様にお供えた鏡餅を下ろして今年1年の無病息災を願い、雑煮やおしるこにして食べます。

鏡餅は、大小の丸い餅を重ねて出来ており、橙・讓葉・裏白の葉などで飾られ、古来から年神様のご神体であると考えられていました。そのため、神様とも縁を切らないように「割る」や「切る」ではなく、「開く」という縁起のよい表現を使います。また、刃物でお餅を切るの切腹を連想させるので手や木槌で割ります。鏡餅を食べることを「歯固め」といい、これは、固いものを食べて歯を丈夫にし、年神様に長寿を願うことからと言われています。

～鏡餅の飾りの意味～

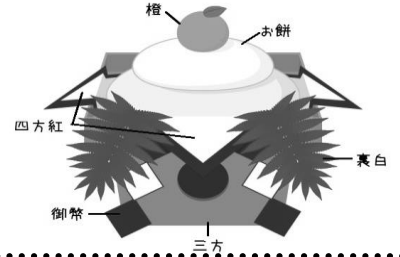
四方紅(しほうべに): 四方を「紅」で囲み「天地四方」を拝し、災を払って1年の繁栄を祈願しています。

讓葉(ゆずりは): 家が親から子へと代々受け継がれるように願いが込められています。

裏白(うらじろ): シダ植物の葉。心に裏がなく清廉潔白を示しています。

御幣(ごへい): 赤は魔除けの色。白は「四手(しで)」を意味し、四方に手を大きく広げて繁栄を祈願しています。

橙(だいたい): その名が代々続くように、家系が代々続くように願いが込められています。



今月の旬の食材…菜の花、冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、蓮根、山芋、にら、カリフラワー、水菜、かぶみかん、ぽんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル	
4	土	ツナチャーハン わかめサラダ チーズ 豆腐スープ(豆腐・にら・きくらげ) パイン缶	ミニ野菜スティック 豆乳ドーナッツ 牛乳	精白米、春雨	ツナ、チーズ 絹ごし豆腐、牛乳	玉葱、人参、椎茸 わかめ、コーン、にら きくらげ、パイン缶	肉類
6	月	マーボー丼 もやしのナムル コーンわかめスープ 果物	赤ちゃんせんべい ココアスコーン 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス	木綿豆腐、豚挽き肉 ハム、純ココア 豆乳、牛乳	葱、にら、もやし、きゅうり 人参、わかめ コーン、果物	芋類
7	火	ロールパン クリームシチュー 小松菜とベーコンのサラダ 果物	畑のクラッカー 7日:七草粥 21日:鮭おにぎり 牛乳	ロールパン、じゃが芋 精白米 21日:ごま	鶏肉、ベーコン、牛乳 21日:鮭フレーク	玉葱、人参、ブロッコリー 小松菜、コーン、果物 7日:七草	きのこ類
8	水	ごはん 鶏つくね鍋 かぼちゃの甘煮 果物	カリポテスナック ミロマカロニ 牛乳	精白米、マカロニ ミロ	鶏挽き肉、焼き豆腐 牛乳	生姜、葱、白菜、白滝 えのき、人参 かぼちゃ、果物	魚介類
9	木	ごはん 魚の照り焼き ほうれん草の磯和え 味噌汁(さつま芋・玉葱) 果物	ミレービスケット たぬきうどん 牛乳	精白米、さつま芋 うどん、揚げ玉	サワラ、かまぼこ 牛乳	ほうれん草、もやし、人参 海苔、玉葱、わかめ、果物	肉類
10	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(かぶ・かぶの葉・生揚げ) 果物	えびまるせん 10日:おしるこ 24日:あんこトースト 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、あんこ 10日:餅※① 24日:食パン、バター	豚肉、生揚げ 牛乳	人参、玉葱、白滝、絹さや ひじき、きゅうり、かぶ かぶの葉、果物	きのこ類
11	土	焼きそば 大根サラダ ポテトスープ(じゃが芋・玉葱) みかん缶	動物ビスケット バウムクーヘン 牛乳	焼きそば麺、ごま じゃが芋	豚挽き肉、ハム 牛乳	キャベツ、人参、もやし 大根、きゅうり、玉葱 みかん缶	魚介類
14	火	ジャムパン(いちご・ブルーベリー) 魚のフレーク焼き コールスロー きのこスープ(えのき・しめじ・椎茸) 果物	畑のクラッカー 五平餅 牛乳	食パン、ジャム 小麦粉 コーンフレーク 精白米、もち米、ごま	カジキ、牛乳	キャベツ、人参、コーン えのき、しめじ、椎茸 パセリ、果物	肉類
15	水	ツナカレーライス ひじきのごまマヨサラダ 大根スープ(大根・ベーコン) 果物	ねじりん棒 ミートソーススパゲティ 牛乳	精白米、じゃが芋 ごま、マヨドレ スパゲティ	ツナ、ベーコン 豚挽き肉、牛乳	人参、玉葱、ひじき、きゅうり コーン、大根 マッシュルーム、トマト缶 パセリ、果物	豆類
16	木	ごはん ひじき入りつくね 人参サラダ すまし汁(えのき・豆腐) 果物	きなこウエハース いちごケーキ &クラッカー 牛乳	精白米、ごま ホットケーキミックス ジャム	鶏挽き肉 絹ごし豆腐、豆乳 牛乳	葱、ひじき、人参、もやし えのき、果物	緑黄色野菜
17	金	ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 具たくさん味噌汁(大根・油揚げ・玉葱・なす・えのき) 果物	えびまるせん シュガートースト 牛乳	精白米、春雨 食パン、バター	鶏肉、ハム 油揚げ、牛乳	きゅうり、人参、大根 玉葱、なす、えのき、果物	魚介類
22	水	《誕生会メニュー》 ピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ 白菜スープ(白菜・ベーコン) 果物	カリポテスナック みかんパフェ 牛乳	精白米、パン粉 コーンフレーク ジャム ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 ベーコン、豆乳 豆乳ホイップ、牛乳	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、トマト缶 ブロッコリー、しめじ、えのき 白菜、みかん缶、果物	芋類
27	月	豚丼 三色サラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物	赤ちゃんせんべい ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米 コーンフレーク	豚肉、油揚げ ヨーグルト※②、牛乳	玉葱、人参、椎茸、筍 絹さや、きゅうり、コーン 大根、みかん缶、果物	海藻類

__は1・2歳児の午前のおやつです(+牛乳100cc)

※①は、1・2・3歳児は誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

※②は、ふたば組のみ豆乳ヨーグルトを提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:510kcal・たんぱく質:20.4g・脂質:15.3g・カルシウム:193mg・鉄:1.7mg・食塩:1.7g

・3歳以上児 エネルギー:570kcal・たんぱく質:22.8g・脂質:17.1g・カルシウム:213mg・鉄:1.8mg・食塩:1.8g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、豆乳マドレーヌ 豆乳どーナッツ、バウムクーヘン 等
水	せんべい	赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびせんべい、ひじきあられ、えび小判 等
木	ビスケット	ミレービスケット、野菜スティック、動物ビスケット 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	きなこウエハース、紫いもチップ まあるいクラッカー、畑のスナック 等

+麦茶(100~150mL)