令和2年1月分　幼保連携型認定こども園　瑠璃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○○○
お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
②ご○○
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言います。
③ひ○○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○
腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
⑤こ○○○
「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。
⑥か○○○
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○○○
まめ(元気)に働くことができますようにと願います。
⑧だ○○○
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。

手作りおやつ
10日　ぜんざい
15日　ｼｭｶﾞｰﾄｰｽﾄ
22日　ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸﾞ
29日　ミルクくずもち

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

土
4　冬休み(希望保育) お弁当

月	火	水	木	金	土
6 すき焼き風煮 黒豆の含めに ふろふき大根	7 さけの照り焼き ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｻﾂﾏｲﾓの白和え 七草風かきたま汁	8 スタミナチキン 大根と昆布のサラダ みそ汁(もずく)	9 麻婆豆腐 れんこんのごまサラダ オレンジ	10 豚肉のしょうが焼き 人参しりしり すまし汁 ぜんざい	11 焼そば バナナ
未満児(米)　ふ(乾)　□糸こんにゃく ○油　○さとう　△いりごま	未満児(米)　○さとう　△いりごま さつまいも	未満児(米)　○さとう　○ごま油	未満児(米)　○油　○さとう　かたくり粉 △いりごま　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	未満児(米)　○油　○さとう　ふ(乾) 白玉粉　あずきあん	中華めん(焼きそば・ゆで)　○油
△牛もも肉　焼き豆腐　○くろまめ(味付) ○白みそ	さけ　木綿豆腐　○みそ　○たまご 絹ごし豆腐	△鶏もも肉　△ツナ缶(油漬) ○サラダこんぶ　×蒸しかまぼこ ○もずく(生)　○みそ	木綿豆腐　△豚ひき肉　○赤みそ	△豚もも肉　△ツナ缶(油漬) ○カットわかめ(干)	△豚もも肉　○削りかつお　○青のり
はくさい　たまねぎ　にんじん　○白ねぎ △えのき茸　だいこん	にんじん　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　七草　だいこん	たまねぎ　×にんにく　×しょうが　だいこん にんじん　○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　○ねぎ れんこん　きゅうり　ｵﾚﾝｼﾞ	にんじん　○もやし　はくさい　△えのき茸	にんじん　たまねぎ　△しめじ　キャベツ バナナ
13 成人の日 	14 白身魚のパン粉焼き ﾎﾟﾊﾟｲｻﾗﾀﾞ とんじゃがスープ	15 鶏肉の唐揚げ コーンキャベツ すまし汁 ｼｭｶﾞｰﾄｰｽﾄ	16 冬野菜のｸﾘｰﾑｼﾁｭｰ ﾚﾀｽとじゃこのｻﾗﾀﾞ オムレツ	17 あじの南蛮漬け風 切り干し大根の煮物 かぼちゃのみそ汁	18 鶏肉うどん バナナ
	未満児(米)　○ｵﾘｰﾌﾞ油　パン粉(乾) △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ　じゃがいも	未満児(米)　○油　食パン　○ﾏｰｶﾞﾘﾝ ○グラニュー糖　かたくり粉	未満児(米)　じゃがいも　○油　○さとう ○ごま油	未満児(米)　かたくり粉　○油　○さとう	うどん(ゆで)
	白身魚　△粉チーズ　△ツナ缶(油漬) △豚もも肉	△鶏もも肉　□ベーコン　×はんぺん	△鶏もも肉　ちりめんじゃこ ○サラダこんぶ	△あじ　△鶏もも肉　□生揚げ　○みそ	△鶏もも肉
	×にんにく　レモン果汁　ほうれん草 にんじん　たまねぎ　○ねぎ	キャベツ　にんじん　ｽｲｰﾄｺｰﾝ(粒・冷)　△ えのき茸　チンゲン菜	にんじん　かぶ　たまねぎ　△しめじ レタス　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　×オムレツ(冷)	にんじん　きゅうり　たまねぎ　○にら △干ししいたけ　かぼちゃ △切り干しだいこん	たまねぎ　にんじん　△生しいたけ ○白ねぎ　バナナ
20 牛肉のｳｴｽﾀﾝ風 卵ともずくのスープ りんご	21 さんまの塩焼き 豆腐のチャンプルー みそ汁	22 筑前煮 ほうれん草とハムの和物 すまし汁(うどん) ｱﾒﾘｶﾝﾄﾞｯｸﾞ	23 ちくわ磯辺揚げ 小松菜のごま和え みそ汁	24 ポークビーンズ 三色野菜の香りあえ 肉団子	25 パン・ｼﾞｭｰｽ・バナナ
未満児(米)　かたくり粉　じゃがいも　○油 ○さとう　はるさめ(乾)	未満児(米)　○油　○ごま油	未満児(米)　○さとう　○油 干しうどん(乾)　ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ □こんにゃく	未満児(米)　小麦粉　かたくり粉　○油 △いりごま	未満児(米)　じゃがいも　○油　○さとう ○ごま油	
△牛もも肉　○たまご　○もずく(生)	△さんま　木綿豆腐　△豚もも肉　○たまご □油揚げ　○みそ　○削りかつお	△鶏もも肉　□ﾛｰｽﾊﾑ　×ちくわ □ｳｨﾝﾅｰ	×ちくわ　○青のり　絹ごし豆腐　□油揚げ ○カットわかめ(干)　○みそ	△豚もも肉　○大豆(水煮)　○削りかつお	
×しょうが　にんじん　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷) たまねぎ　○ねぎ　りんご	たまねぎ　にんじん　○もやし　かぶ △えのき茸	だいこん　にんじん　れんこん　ごぼう △干ししいたけ　ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ(冷) ほうれん草　たまねぎ　○白ねぎ	こまつな　にんじん　かぼちゃ　たまねぎ ○ねぎ	たまねぎ　にんじん　ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　パセリ(乾) キャベツ　きゅうり　×肉団子(冷)	
27　誕生日会 ピラフ 豆乳コーンスープ ケーキ	28 ぎせい豆腐 ゆかりきゅうり みそ汁	29 鰆の洋風西京焼き 五目きんぴら すまし汁(卵豆腐) ミルクくずもち	30 牛肉と野菜の元気ダレ さつま汁 バナナ	31 豚肉の竜田揚げ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ すまし汁	
米　○油　小麦粉	未満児(米)　○さとう　○油　じゃがいも	未満児(米)　○油　△いりごま　○さとう かたくり粉　○黒砂糖　△ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	未満児(米)　○油　△いりごま　○さとう □こんにゃく　さつまいも	未満児(米)　かたくり粉　○油 △ﾏﾖﾈｰｽﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	
△鶏もも肉　調整豆乳(豆乳)	○たまご　木綿豆腐　△豚ひき肉 △鶏ひき肉　□油揚げ　○みそ	△さわら　○みそ　△鶏もも肉　きな粉 たまご豆腐　○カットわかめ(干)　○牛乳	△牛もも肉　○みそ　△鶏もも肉	△豚もも肉　△ツナ缶(油漬)　絹ごし豆腐 ○カットわかめ(干)	
たまねぎ　にんじん　ｽｲｰﾄｺｰﾝ(粒・冷) パセリ(乾)　ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶(ｸﾘｰﾑ) ×ケーキ	ねぎ　にんじん　△生しいたけ　たまねぎ きゅうり　△しめじ　○ねぎ	れんこん　にんじん　ごぼう　こまつな	たまねぎ　にんじん　ピーマン　キャベツ ×しょうが　×にんにく　りんご　だいこん ごぼう　○ねぎ　バナナ	×しょうが　ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ　にんじん △えのき茸　○白ねぎ	

旬の食材
ぶり　わかさぎ
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

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

※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
※　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、くだものの変更がある場合があります。ご了承ください。