

令和8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



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こ○○ 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ひます。
- 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ひます。
- 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ひます。
- 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ひます。
- ⑧だ○○○ 巻いてある形を書物にみたと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 ㊦○○○料理 ㊦ぞ○○
  - 1月7日 七草 ㊦な○○○がゆ
  - 1月11日 鏡開き ㊦○○○こ
  - 1月17日 ㊦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おしろこ ⑬おむすび

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 ポパイサラダ 豆腐のスープ	9 鱈の塩焼き 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	△さわら △豚もも肉 □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 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 ハチ(生) かぼちゃ	れんこん にんじん たまねぎ △しめじ ○ねぎ	1月11日は 鏡開きの日
12 	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 コールスローサラダ 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 かぼちゃのいとし煮 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) 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 □糸こんにゃく	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 □油揚げ	△牛もも肉 ○たまご □油揚げ	△豚もも肉 ○赤みそ ×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) □油揚げ ×さつま揚げ	木綿豆腐 △豚ひき肉 ○赤みそ □ロースハム □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	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 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)	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 チヂミ	22 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)	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) □糸こんにゃく ○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	未満児(米) ○油 じゃがいも パン粉 (乾) かたくり粉 上新粉 小麦粉 ○ごま油	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) ○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	□ベーコン ○たまご △鶏ひき肉 ○青のり ちりめんじゃこ	かれい 木綿豆腐 ○みそ ×ちくわ	×ハンバーグ(冷) ちりめんじゃこ △サラダ昆布 □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	にんじん かぶ たまねぎ △エリンギ スイートコーン(粒・冷) ○ニラ	にんじん ブロッコリー たまねぎ △干しいたけ ○ねぎ	レタス ブロッコリー たまねぎ にんじん ○ねぎ	
26 炊き込みごはん 豚汁 ケーキ	27 鶏肉の竜田揚げ かぼちゃサラダ ばち汁	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
米 □こんにゃく ○油 ○さとう ○さといも(冷)	未満児(米) かたくり粉 ○油 ばち(乾) △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
△鶏もも肉 ×ちくわ ○ひじき(乾) △豚もも肉 木綿豆腐 ○みそ	△鶏もも肉 □油揚げ	○たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 △ツナ缶(油漬) □油揚げ ○みそ	△牛もも肉 ○みそ たまご	△あじ △ツナ缶(油漬) △鶏もも肉 ○みそ ○かつわかめ(干) 木綿豆腐	△豚もも肉 ○青のり粉
にんじん △ごぼう だいこん ○ねぎ ×ケーキ	×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 りんご ×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 △干しいたけ	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ バナナ

※献立名の下3つの枠は上段が熟や力になるもの、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。予定でする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ういでしょう  
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
  - いよかん