

令和8年1月分 幼保連携型認定こども園 瑞穂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き〇〇〇 お金に恵まれますようにと願い、金団と書きます。
- ②ご〇〇 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たこと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。
- ④え〇 腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。
- ⑤こ〇〇〇 「よろこぶ」に通じます。楽しく、安泰に暮らしますようにと願います。
- 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ぐ〇〇〇 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 卷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だまき ⑨おせち ⑩ぞうに
⑪ななくさがゆ ⑫おしるこ 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 豚肉とかほちゃのねぎソース ホーピサラダ 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) 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) かたり粉 ○油 ○ごま油 △ヨネースドレッシング ○さとう	未満児(米) ○油 ○さとう △いりごま さつまいも	1月11日は
△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	△牛もも肉 ○みそ ちりめんじやこ △たまご 繊ごし豆腐	△豚もも肉 繊ごし豆腐 ロースハム	△さわら △豚もも肉 口厚揚げ ○みそ △小倉あん	鏡開きの日
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 ハセリ(生) かぼちゃ	れんこん にんじん たまねぎ △しめじ ○ねぎ	
12 	13 他人煮 かほちゃや挽肉サンドフレイ 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 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コーン	15 白身魚のゆずあんかけ かほちゃのいとこ煮 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) ○油 ○さとう ○オーリーブ油 ホットケキミックス	未満児(米) 小麦粉 ○さとう 口こんにゃく	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	△牛もも肉 ○赤みそ ×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 ×かほちゃ挽肉サンドフレイ(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 キュウリ バナナ	△ゆず かほちゃ 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つと煮 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 プ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) 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	未満児(米) ○油 じゃがいも パン粉 (乾) かたり粉 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) ちりめんじやこ	木綿豆腐 △豚もも肉 ○たまご ○削りかつお きす ×かまぼこ	ローベーコン ○たまご △鶏ひき肉 ○青のり ちりめんじやこ	かれい 木綿豆腐 ○みそ ×ちくわ	×ハンバーグ(冷) ちりめんじやこ △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 プロッコリー たまねぎ にんじん △干しいたけ ○ねぎ	レタス プロッコリー 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 かほちゃサラダ ばち汁	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(じゃがいも)	31 焼きうどん バナナ
米 口こんにゃく ○油 ○さとう ○さとう(冷)	未満児(米) かたり粉 ○油 ばち(乾) △ヨネースドレッシング	未満児(米) ○油 ○さとう スパゲティー ^ー (乾) オリーブ油 ホットケキミックス 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) ジャガイモ ○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 口油揚げ	○たまご 木綿豆腐 △鶏ひき肉 △豚ひき肉 △ツナ缶(油漬) 口油揚げ ○みそ	△牛もも肉 ○みそ たまご	△あじ △ツナ缶(油漬) △鶏もも肉 ○みそ ○カットわかめ(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 かほちゃ 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 ○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
いよかん