

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。



- 答え  
①きんとん ②ごまめ ③ひので ④えび  
⑤こぶまき ⑥かすのこ 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




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

1月17日 ⑬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。

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) ⑬芋ぜんざい	10 生姜焼きバーガー ジュース・バナナ
					
12  成人の日	13 他人煮 かぼちゃ挽肉サントフライ 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) ⑬おからとバナナのスコーン	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
					
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 ⑬チデミ	22 カレーの焼きびたし 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
					<div>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</div>
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) ⑬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
					

※献立名の下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  
※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。  
※⑬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  
ブロッコリー ごぼう れんこん 白葱  
いよかん