

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、安泰に暮らせ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く〇〇〇 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。



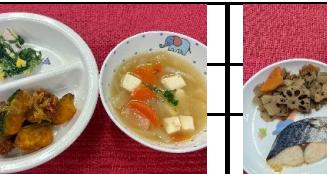
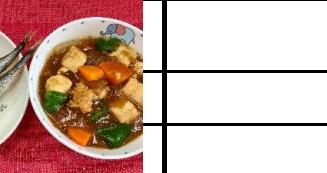
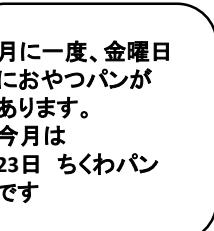
- 1月の行事食
1月1日 お正月 ⑨〇〇〇料理
⑩ぞ〇〇
1月7日 七草 ⑪な〇〇〇がゆ
1月11日 鏡開き ⑫〇〇〇〇



- 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だてまき 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 豚肉とかぼちゃのねぎソース ポ'パイサラダ 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
					 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コーン	15 白身魚のゆずあんかけ かぼちゃのいとこ煮 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
 成人の日					
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
					 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
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
					

※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