

1月の行事・予定こんだて

いたやど保育園

月	火	水	木	金	土
<p>12月31日は大晦日。大晦日には『年越しそば』を食べます。『そば』は切れやすいので、『一年の苦労や厄災を断ち切る』という願いを込めて大晦日に食べると言われています。来年が良い年になるように祈りながら美味しく年越しをしましょう。</p> 			1	2	3
					
5	6	7	8	9	10
		お正月メニュー			
お弁当日	お弁当日	*ゆかりごはん *ぶりの照り焼き *栗きんとん *紅白なます *煮しめ *すまし汁	*中華丼 *もやしのナムル *わか玉スープ ・みかん	・ごはん *さばのみそ煮 *かぼちゃとお豆のサラダ *すまし汁 ・りんご	*鶏丼 *みそ汁 *バナナ
		≪ぶり≫ ≪さつま芋、栗≫ ≪大根、人参≫ ≪れんこん、人参、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、さやいんげん≫ ≪ふ、えのき、青ねぎ≫	≪豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ≫ ≪もやし、人参、きゅうり、ハム、ごま≫ ≪わかめ、卵、玉ねぎ≫	≪さば、玉ねぎ≫ ≪かぼちゃ、大豆、枝豆、玉ねぎ、人参、きゅうり≫ ≪木綿豆腐、えのき、ほうれん草≫	≪鶏もも肉、白ねぎ、玉ねぎ≫ ≪玉ねぎ、油揚げ、豆腐≫
・ジュース ・お菓子	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆きなこおはぎ	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆おふろスク	・牛乳 ・お菓子
12	13	14	15	16	17
祝日	鉄分UP DAY			シェイクアウト	
	・ごはん *鮭の塩焼き *ごま和え *切干大根煮 *みそ汁	・ごはん *麻婆豆腐 *じゃこサラダ *卵スープ ・みかん	*カレーライス *卵サラダ ・バナナ	*ごま塩ごはん *さつま芋の甘煮 *豚汁	*和風スパゲティ *野菜スープ ・みかん
	≪鮭≫ ≪ほうれん草、もやし、ごま≫ ≪切干大根、人参、油揚げ≫ ≪白菜、玉ねぎ、木綿豆腐≫	≪木綿豆腐、豚ひき肉、人参、玉ねぎ、ピーマン、干しいたけ、青ねぎ≫ ≪ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、もやし、枝豆、わかめ≫ ≪卵、小松菜、玉ねぎ≫	≪牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト缶≫ ≪卵、キャベツ、きゅうり、人参、枝豆、コーン≫	≪さつま芋≫ ≪豚肩ロース、木綿豆腐、ごぼう、人参、玉ねぎ、白菜、まいたけ、長ねぎ≫	≪スパゲティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき≫ ≪玉ねぎ、キャベツ、人参≫
	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆米粉のメープル蒸しパン	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆フルーツヨーグルト	・牛乳 ・お菓子

月	火	水	木	金	土
19	20	21	22	23	24
	野菜モリモリ DAY				
・ごはん *鮭のバター醤油焼き *納豆和え *みそ汁 ・みかん	・ロールパン *豚肉と冬野菜の トマト煮 *白菜とツナのサラダ ・りんご	・ごはん *さばのカレー焼き ・ごま和え *切干大根のサラダ *みそ汁	・ごはん *すき焼き煮 *ささみとひじきの さっぱりサラダ *みそ汁 ・みかん	・ごはん *厚揚げのカレー炒め *わかめとツナの 和え物 *みそ汁 ・りんご	*炒飯 *中華スープ ・バナナ
《鮭、えのき、しめじ、エリンギ》 《納豆、小松菜、白菜、人参、玉ねぎ》 《卵、キャベツ、人参、青ねぎ》	《豚肩ロース、玉ねぎ、人参、大豆、れんこん、大根、ブロッコリー、エリンギ、カットトマト缶》 《白菜、ツナ、キャベツ、きゅうり、もやし、塩昆布》	《さわら》 《かぼちゃ、さやいんげん、ごま》 《切干大根、人参、きゅうり、もやし、ハム》 《ほうれん草、玉ねぎ、えのき》	《牛肉、焼き豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、糸こんにゃく、グリーンピース》 《ささみ、ひじき、きゅうり、人参、もやし、コーン》 《キャベツ、じゃが芋、青ねぎ》	《絹揚げ、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、チンゲン菜、ピーマン、干しいたけ》 《わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ》 《卵、長ねぎ、白菜》	《鶏もも肉、玉ねぎ、人参、青ねぎ》 《えのき、玉ねぎ、長ねぎ》
・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆たまごおにぎり	・牛乳 ☆マーブルパウンド ケーキ	・牛乳 ☆フルーツサンド	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ・お菓子
26	27	28	29	30	31
カミカミ DAY		サッカー大会		お誕生日会	
・ごはん *カレイの煮付 ・おかか和え *ごぼうサラダ *みそ汁	*みそラーメン *大根サラダ ・りんご	*親子丼 *春雨サラダ *みそ汁 ・バナナ	・ごはん *鯛の和風あんかけ *さつまいもサラダ *みそ汁	・ごはん *チキンカツ ・千切りキャベツ *ブロッコリーと卵の 彩サラダ *野菜スープ	*牛丼 *キャベツの和え物 *みそ汁
《カレイ》 《人参、小松菜、かつお節》 《ごぼう、人参、きゅうり、枝豆、コーン》 《木綿豆腐、玉ねぎ、わかめ》	《中華麺、豚肩ロース、人参、玉ねぎ、キャベツ、にら、もやし、きくらげ》 《大根、人参、ブロッコリー、水菜、ハム、かつお節、ごま》	《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、青ねぎ、卵》 《春雨、人参、もやし、きゅうり、キャベツ、ごま》 《しめじ、玉ねぎ、白菜》	《鯛、人参、玉ねぎ、ピーマン》 《さつまいも、玉ねぎ、人参、枝豆、ハム》 《木綿豆腐、玉ねぎ、人参》	《鶏もも肉、キャベツ》 《ブロッコリー、卵、玉ねぎ、人参、きゅうり、赤パプリカ》 《かぼちゃ、人参、玉ねぎ、エリンギ》	《牛肉、玉ねぎ、ごぼう》 《キャベツ、もやし、人参、ごま》 《絹ごし豆腐、油揚げ、人参》
・牛乳・みかん ・お菓子	・牛乳 ☆鮭と枝豆のおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆元気ヨーグルト	・牛乳 ☆お楽しみ	・牛乳 ・お菓子

・今月のお弁当日は5日（月）6日（火）です。
ご協力よろしくお願いします。

- ・8日（木）、28日（水）はどんぶりの日です。
スプーンのいるクラスは忘れないようにしてください。
- ・15日（木）はカレーライスです。スプーンを忘れないようにしてください。
- ・「ジョア」「元気ヨーグルト」は栄養価強化のため取り入れています。
- ・おやつのおにぎりは「5分づき米」を幼児クラスのみ使用しています。

※材料調達などの都合により献立が変更する場合がありますので、ご了承ください。

1/17 は「阪神淡路大震災」が起きた日です。

食事ができるありがたみを感じてほしいなと思い、1月16日は当時炊き出しでも出ていた「豚汁」などを取り入れた、「炊き出し風給食」にしています。





きゅうしょくだより

幼保連携型認定子ども園 いたやど保育園 令和7年 12月26日



今年も残すところあと少しとなりました。
クッキングや餅つきなど、子どもたちと食を通して
関わることができ、お友だちと一緒に材料を混ぜたり
形を作ったりと楽しそうにしている姿が見られました。
来年は子どもたちと食に関して触れ合える機会がもう少し増えるといいなと思います！
来年も安全でおいしい給食を作っていきますのでよろしくお願いいたします。



おせち料理



「おめでたいことを重ねる」という意味を含めて、おせちはお重に詰められています☆
お重は、三～五段と地域によって異なります。

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、
本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、
神様にお供えする料理のことでした。
一品一品それぞれ意味があるのでおせちを食べながら
家族みんなで話をしてみてください♪

おせち料理を四段重（与段重）に詰める意味は、それぞれの段に
込められた縁起や願い、幸せを積み重ねるという願いです。

■エビ

えびは、腰を曲げている様子や髭が長いところがお年寄りに似ているので
「元気に長生きできますように」



■ぶり

成長とともに名前が変わる出世魚であることから、「出世しますように」



■伊達巻き

巻き方が巻物に似ているところから
「しっかり勉強が出で、学問が実りますように」

■栗きんとん

勝ちクリ（勝ち）を意味し
きんとん（金団）は金銀財宝の意味を表し
「勝負に勝ちますように、お金が豊かになりますように」



■黒豆

まめ（まじめ）に働くという意味と、
まめ（健康）という言葉の掛け合わせ、
「真面目に働き、健康に暮らせますように」



■紅白なます

紅白は祝いの水引に通じ、めでたい色の
組み合わせとしてにんじんと大根で
作られる酢の物です。古くは「生の魚」
を使って酢のものにしていたことから
「なます」といわれています。

■ゴボウ

細く長く地中に根を張ることから、
「家族がその地にしっかり根を張る」



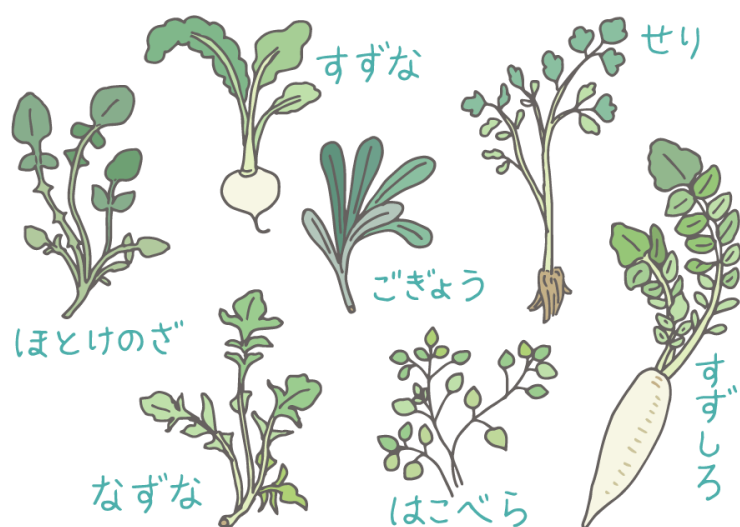
栗きんとんの材料 (作りやすい分量 7~8 人分)

- ・ 栗の甘露煮 … 栗 10~15 個ほど
- ・ さつまいも … 500g
- ・ 砂糖 … 150g
- ・ みりん … 大さじ 3
- ・ 塩 … 小さじ 1/5
- ・ 水 (これだけ後から投入) … 大さじ 5

※多めの仕上がりのなので適宜半量に減らすなどして作ってみてください。



七草の日とは？



七草粥はさまざまな説がありますが、お正月にごちそうをいっぱい食べた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。七草粥に入れる春の七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーなどで七草セットが売られていますので気軽に試してみましょう。お粥以外にもうどんやお味噌汁に入れる方法もありますよ☆

~七草レシピ~

パックを使って簡単！

『七草がゆ』



●七草粥の下ごしらえ

春の七草は市販品のパック売りされているものが便利です♪

すずしろ（大根）とすずな（かぶ）の白い部分があれば、皮ごとでいいので、食べやすい大きさに切り、すべての具材をおかゆと食べて違和感がないくらい少し柔らかめにゆでます（2~3分）。

米 1/2 合をはかり、ボウルに移して研ぎます。研いだ米を鍋に入れ、水 600ml をそそぎ入れます。浸水させる必要はないので、すぐに火にかけます（煮立ってきたら弱火に）。煮立ったタイミングで、焦げ付きを防ぐため、しゃもじやお玉を使って一度だけ底からかき混ぜます。蓋を少しずらして置き（箸 1 本をはさんでも）、じっくり 30~40 分炊きます。おかゆが炊けたら、塩ふたつまみほど加えて、ゆでておいた七草を入れて軽く混ぜて出来上がりです。