

1月のこんだて

【千成ヤクルトほしのご保育園】

日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	日付	昼食	おやつ	熱や力の元になる(黄)	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)
4水	白身魚フライ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆ピーチフルーチェ お茶	油 砂糖・白ごま 米 麩	白身魚フライ 味噌・かつおぶし	フロッコリー・カリフラワー・人参 玉葱・わかめ・昆布	24火	鶏肉の南部焼き 大豆ひじき ごはん 豚汁	☆レーズン蒸しパン 牛乳	白ごま・黒ごま 砂糖 米	鶏肉 大豆水煮 豚肉・味噌・かつおぶし	ひじき・蓮根・人参・インゲン 白菜・大根・こぼろ・人参・青葱・昆布
5木	豚肉のチャプチェ 蒸し焼売 ごはん チンゲン菜のスープ	☆バナナスコーン 牛乳	春雨・ごま油・砂糖・白ごま 米	豚肉 シューマイ	玉葱・人参・ピーマン・しいたけ ちんげん菜・えのき	25水	冬野菜のビーフカレー 白菜としらすのサラダ オレンジ	☆チーズポテもち 牛乳	＊・さといも・油・カレーフレーク	牛スライス しらす	玉葱・かぶ・人参・蓮根 白菜・きゅうり・人参 オレンジ
6金	かぶのシチュー コールスローサラダ パン みかん	☆かぶの葉おにぎり お茶	じゃが芋 砂糖・油 ロールパン	鶏肉・牛乳	かぶ・玉葱・人参・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・人参 みかん	26木	鮭のチャンチャン焼き チンゲン菜のごま和え ごはん 豆腐のすまし汁	☆フレンチトースト 牛乳	油・砂糖 砂糖・白ごま 米	鮭・味噌 あげ 絹豆腐・かつおぶし	キャベツ・玉葱 チンゲン菜・人参 わかめ・えのき・昆布
9月	 成人の日					27金	野菜たっぷりうどん かぼちゃの煮物 バナナ	☆昆布おにぎり お茶	うどん 砂糖	豚肉・かつおぶし	白菜・玉葱・ほうれん草・人参・しめじ・昆布 南瓜 バナナ
10火	煮込みハンバーグ マカロニサラダ ごはん さつまいもスープ	☆パインヨーグルト お茶	油 マカロニ・マヨネーズ 米 さつまいも	ハンバーグ	玉葱 フロッコリー・人参・コーン 玉葱・パセリ	30月	肉団子の酢豚風 キャベツの昆布和え ごはん 春雨スープ	☆オレンジゼリー 牛乳	油・砂糖・片栗粉 ごま油 米 春雨	ミートボール	玉葱・人参・蓮根・ピーマン キャベツ・人参・塩昆布 しいたけ・わかめ
11水	鮭のごま風味焼き 切干大根の炒め煮 ごはん じゃが芋のみそ汁	☆マフィン 牛乳	砂糖・白ごま 油・砂糖 米 じゃが芋	鮭 さつまいも揚げ 味噌・かつおぶし	切干大根・人参・インゲン 玉葱・わかめ・昆布	31火	白身魚のみそ焼き おでん風煮物 ごはん ほうれん草のすまし汁	☆ツナ入りお焼き 牛乳	砂糖・油 油・砂糖 米 麩	ホキ・白みそ 厚揚げ・さつまいも揚げ かつおぶし	大根・人参・きぬさや ほうれん草・昆布
12木	塩ラーメン 肉団子の甘酢あん リンゴ	☆ゆかりおにぎり お茶	ラーメン・ごま油・白ごま 砂糖・片栗粉	豚肉 ミートボール	白菜・玉葱・人参・しめじ・青葱・生姜 グリーンピース リンゴ	 あけましておめでとうございます  <p>進級・卒園に向けて1つずつお兄さん、お姉さんになることも達の成長の手助けとなる給食を毎日作っていきたくと思います。 本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。</p>					
13金	肉じゃが ほうれん草のおかか和え ごはん 豆腐のみそ汁	☆人参クッキー 牛乳	じゃが芋・系こんにゃく・油・砂糖 砂糖 米	牛スライス かつおぶし 絹豆腐・あげ・味噌・かつおぶし	玉葱・人参・キヌサヤ ほうれん草・人参 青葱・昆布	16月	白身魚の磯辺焼き がんもの煮物 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	油 砂糖 米	ホキ がんもどき 味噌・かつおぶし	あおさ粉 人参・小松菜 南瓜・玉葱・しいたけ・昆布
17火	鶏肉の唐揚げ フロッコリーとツナのサラダ うさぎごはん さつまいものみそ汁	☆りんごケーキ 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま 米・ごま油 さつまいも	鶏肉 シーチキン 味噌・かつおぶし	生姜 フロッコリー・人参・コーン 人参・きゅうり 玉葱・わかめ・昆布	18水	スパゲティナポリタン じゃが芋のスープ バナナ	☆かつおおにぎり お茶	スパゲティ・油・砂糖 じゃが芋	ウインナー	玉葱・人参・ピーマン 玉葱・しめじ・パセリ バナナ
19木	筑前煮 たまご焼き ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	油・砂糖 米	鶏肉 たまご焼き あげ・味噌・かつおぶし	大根・蓮根・人参・こぼろ・しいたけ・きぬさや	20金	マーボー丼 白菜とカニカマの中華和え えのきとわかめのスープ パン	☆スイートポテト 牛乳	米・油・砂糖・片栗粉 砂糖・ごま油・白ごま	豚肉・木綿豆腐・赤味噌 かに風味スティック	玉葱・人参・青葱 白菜・きゅうり えのき・わかめ・もやし パン缶
23月	肉コロッケ 小松菜のちくわ和え ごはん 大根のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	油 砂糖 米	肉入りコロッケ ちくわ 味噌・かつおぶし	小松菜・人参 大根・しいたけ・わかめ・昆布						

「門松」と「しめ縄飾り」

門松
松は神様にとっても縁が深い木とされており、年神さまをお迎える目印として家の門に左右一対(雌松と雄松)を飾るのが慣わしです。元々はシンプルに松のみを飾る(松飾り)でしたが、室町時代に入り生命力や長寿の象徴とされる竹が取り入れられるようになり、現在の(門松)になったと言われています。

しめ縄飾り
門松と同じく神様がおいでになる神聖な場所を示すものとして玄関に飾ります。一般的なしめ縄飾りは、「しめ縄・紙垂・裏白・橙・譲り葉」を一緒にしたものです。これらにはそれぞれ意味があります。


「しめ縄」
俗世と神の世界を隔てる結界を張り、不浄なものが入らないようにする役目

「紙垂(しで)」神様が降りてこられたこと

「裏白(うらじろ)」後ろめたいことや暗がりのない、清廉潔白なこと

「橙」ひとつの家系が代々(橙)まで栄えることを願う意味

「譲り葉」家計を絶やさず子孫繁栄を願う意味



七草

1月7日は七草の日です。七草とは、すすしろ、すすな、はこべら、せり、なすな、ほとけのざ、ごぎょうの7種類です。旧暦1月7日に「七種菜羹」という7種類の野菜を入れた羹(あつもの、とろみのある汁物)を食べて無病を祈る習慣があります。春の七草については7種類の野草・野菜が入った粥(七草粥)を「人日の節句」として江戸時代の人々の間に定着していきました。

れんこん

見通しの明るい一年を祈って、おせち料理にも欠かせないれんこんですが、皮をむいて空気に触れてしまうとすぐに黒くなってしまいます。そのため、皮をむいた後はすぐに酢水につけることで色の変色を防ぐことができます。れんこんは食物繊維やビタミンC、カリウム等を含んでおり、お通じや美容にも効果的な食べ物です。