



1月のこんだて

【 千成ヤクルトつばめKIDS保育園 】

日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)	日付	昼食	おやつ	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	熱や力の元になる(黄)
4水	白身魚フライ 花野菜サラダ ごはん 玉ねぎのみそ汁	☆いちごブルーチェ お茶	白身魚フライ・味 噌・かつおぶし・フ ルーチェ・牛乳	ブロッコリー・カリフラ ワー・人参・玉葱・わか め・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・麩	24火	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	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・塩昆布	うどん・砂糖・米
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	豚肉・シューマイ・ 牛乳	玉葱・人参・ピーマン・ しいたけ・ちんげん菜・ えのき・バナナ	春雨・ごま油・砂 糖・白ごま・米・ ホットケーキミックス・ バター	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	牛スライス・しらす・ ミックスチーズ・牛乳	玉葱・かぶ・蓮根・白菜・ きゅうり・人参・オレンジ	米・さといも・油・カ レーフレーク・じゃが 芋・片栗粉・バター
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	鶏肉・牛乳・しらす	かぶ・玉葱・人参・ほう れん草・キャベツ・きゅ うり・みかん	じゃが芋・砂糖・ 油・ロールパン・ 米・白ごま・ごま油	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	鮭・味噌・あげ・絹 豆腐・かつおぶし・ 卵・牛乳	キャベツ・玉葱・チンゲ ン菜・人参・わかめ・え のき・昆布	油・砂糖・白ごま・ 米・食パン
9月	 成人の日					27金	鶏肉の唐揚げ ブロッコリーとツナのサラダ うさぎごはん さつま芋のみそ汁	☆りんごケーキ 牛乳	鶏肉・シーチキン・ 味噌・かつおぶし・ 牛乳・卵・ホイップ クリーム	生姜・ブロッコリー・人 参・コーン・きゅうり・ 小松菜・昆布・リンゴ	片栗粉・油・砂糖・白 ごま・米・ごま油・さ つま芋・ホットケーキ ミックス・マーガリン
10火	煮込みハンバーグ マカロニサラダ ごはん さつま芋のスープ	☆白桃ヨーグルト お茶	ハンバーグ・ヨーグ ルト	玉葱・ブロッコリー・人 参・コーン・パセリ・白 桃缶	油・マカロニ・マヨ ドレ・米・さつま 芋・砂糖	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	ミートボール・牛乳	玉葱・人参・蓮根・ピーマ ン・キャベツ・塩昆布・し いたけ・わかめ・オレンジ ジュース・粉寒天・みかん 缶	油・砂糖・片栗粉・ ごま油・米・春雨
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	鮭・さつま揚げ・味 噌・かつおぶし・牛 乳・卵	切干大根・人参・インゲ ン・玉葱・わかめ・昆布	砂糖・白ごま・油・ 米・じゃが芋・ホッ トケーキミックス・ マーガリン	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	☆人参クッキー 牛乳	ホキ・白みそ・厚揚 げ・さつま揚げ・か つおぶし・卵・牛乳	大根・人参・きぬさや・ ほうれん草・昆布	砂糖・油・米・麩・ 小麦粉・マーガリン
12木	塩ラーメン 肉団子の甘酢あん バナナ	☆ゆかりおにぎり お茶	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・バナナ・ゆかり	ラーメン・ごま油・ 白ごま・砂糖・片栗 粉・米	 あけましておめでとうございます 					
13金	肉じゃが ほうれん草のおかか和え ごはん 卵のみそ汁	☆ジャムサンド 牛乳	牛スライス・かつお ぶし・卵・味噌・牛 乳	玉葱・人参・キヌサヤ・ ほうれん草・青葱・昆 布・イチゴジャム	じゃが芋・糸こんに やく・油・砂糖・ 米・麩・食パン	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。 					
16月	鶏肉の南部焼き がんもの煮物 ごはん かぼちゃのみそ汁	☆きなこ麩 牛乳	鶏肉・がんもどき・ 味噌・かつおぶし・ きな粉・牛乳	人参・小松菜・南瓜・玉 葱・しいたけ・昆布	白ごま・黒ごま・砂 糖・米・麩・バター	 「門松」と「しめ縄飾り」 					
17火	スバゲティナポリタン じゃが芋のスープ リンゴ	☆かつおおにぎり お茶	ウインナー・かつお ぶし	玉葱・人参・ピーマン・ しめじ・パセリ・リンゴ	スバゲティ・油・砂 糖・じゃが芋・米	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ます。					
18水	白身魚の磯辺焼き 大豆ひじき ごはん 豚汁	☆スイートポテト 牛乳	ホキ・大豆水煮・豚 肉・味噌・かつおぶ し・牛乳	あおさ粉・ひじき・蓮 根・人参・インゲン・白 菜・大根・ごぼう・青 葱・昆布	油・砂糖・米・さつ ま芋・マーガリン	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					
19木	マーボー丼 白菜とカニカマの中華和え えのきとわかめスープ パン	☆レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉・木綿豆腐・赤 味噌・かに風味ス ティック・牛乳	玉葱・人参・青葱・白 菜・きゅうり・えのき わかめ・もやし・パイン 缶・レーズン	米・油・砂糖・片栗 粉・ごま油・白ご ま・ホットケーキ ミックス	れんこん 					
20金	肉コロッケ 小松菜のちくわ和え ごはん 大根のみそ汁	☆ツナ入りお焼き 牛乳	肉入りコロッケ・ち くわ・あげ・味噌・ かつおぶし・シーチ キン・牛乳	小松菜・人参・大根・わ かめ・昆布・キャベツ	油・砂糖・米・お好 み焼きミックス	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。					
23月	筑前煮 たまご焼き ごはん チンゲン菜のみそ汁	☆マカロニきなこ 牛乳	鶏肉・たまご焼き・ 味噌・かつおぶし・ きな粉・牛乳	大根・蓮根・人参・ごぼ う・しいたけ・きぬさ や・ちんげん菜・玉葱・ 昆布	油・砂糖・米・マカ ロニ						


 **あけましておめでとうございます** 



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。 

 **「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。