



きゅうしょくだより

いとうゆい しみずかな



お正月には、日本に昔から伝わる、お正月ならではの食べものを食べます。それぞれの食べものには意味があり、いろいろな願いがこめられています。

おせち料理



おせち料理は、めでたいことを重ねるという願いをこめ、段重の場合、上から一の重には「祝

い肴」、二の重には「口取り」、三の重には「焼き物」、与の重には「煮物」を詰め、五の重は空にしておく地域が多いようです。

七草粥



地方や時代によって具材が異なることがありますが、人日の節句（1月7日）に7種の野菜が入った「七草粥」を食べると邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。

鏡もち

鏡もちは、地域によって紅白もちや三段に重ねるなど違いがあります。飾りも様々ですが、三方、四方紅、裏白、橙などを使うのが一般的です。



鏡開き

1月11日は鏡開きです。正月に供えていた鏡もちを食べるといふ風習です。切るといふ言葉は縁起が悪いとされ、包丁は使わず、木づちなどでもちを割り、汁粉やぜんざい、雑煮などにして食べ無病息災を祈願します。



冬野菜の大根を収穫したよ!!



たくさん収穫できたので1人1本は持ち帰ってもらいました!! みんな味はどうだったかな??

1月のこんだて

日にち	こんだて	3時のおやつ	おもな材料のはたらき		
			赤群	黄群	緑群
4.18	ツナピラフ、わかめスープ	おふのラスク	ツナ缶、わかめ	春雨	玉ねぎ、人参、コーン缶
5.19	豚肉と大根のうま煮 白菜のごま和え、ごはん	りんごゼリー	豚肉	さとう、すりごま	こんにゃく、大根、人参、れんこん ねぎ、白菜
6.20	チキンスパソテー 切干大根のマヨ和え	小倉サンド	鶏肉	スパゲティ、さとう マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、切干大根 きゅうり
7.21	豆腐なべ、さつま芋の煮物、ごはん	7日 七草粥 21日 お好み焼き	豆腐、鶏肉	さつま芋、さとう	人参、白菜、干しいたけ、小松菜
8	シーフードチャウダー、ソテー 食パン	お好み焼き	白身魚、いか スキムミルク	じゃが芋、上新粉 バター	玉ねぎ、人参、チンゲン菜、コーン缶
9.23	しのだうどん、チーズ	せんべい	油揚げ、かまぼこ チーズ	うどん	ほうれん草
25	ポテトとコーンの煮物 中華和え、ごはん	人参ケーキ	鶏肉	じゃが芋、ごま油 さとう	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶 キャベツ、水菜
12.26	みそけんちん汁、酢の物 ごはん	ヨーグルト ビスケット	豆腐、鶏肉、赤みそ しらす	さとう	大根、人参、えのき茸、ねぎ、きゅうり みかん缶
13.27	豚肉の柳川風、すまし汁、ごはん	焼うどん	豚肉、卵	さとう、焼麩	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草 えのき茸、あさつき
14.28	ポテトのケチャップ煮 ツナの和え物、ロールパン	しらすごはん	豚肉、ツナ缶	じゃが芋	人参、玉ねぎ、グリーンピース、もやし
15.29	照り焼き、ひじきと生揚げの煮物 ごはん、みかん	豆腐マフィン	白身魚、ひじき、生揚	みりん、さとう	しょうが、人参、さやいんげん、みかん
16.30	あんかけうどん	バナナ	豚肉	うどん、片栗粉	人参、ほうれん草、ねぎ
誕生日会 22日	ポークストロガノフ 海藻サラダ、りんご	チーズケーキ	豚肉、スキムミルク わかめ	上新粉、さとう	玉ねぎ、人参、エリンギ、グリーンピース きゅうり、コーン缶、りんご

12月献立写真

1. 15



豆腐のカレー煮
白菜の和え物、ごはん

2. 16



煮魚
じゃが芋の煮付け、ごはん

3. 17



すき煮丼
南瓜の煮付け、みかん

4. 9



さつまい
炒り卵、ごはん

5. 19



味噌ラーメン

7. 21



ツナとじゃが芋の煮物
みそ汁、ごはん

8. 22



シーフードグラタン
コーンサラダ、食パン

23



鶏肉の照り焼き、ポテトサラダ
フルーツポンチ、白パン

10. 24



豚肉と大根のごまみそ煮
じゃこ炒め、ごはん

11. 25



チキンとマカロニのソテー
スープ、ごはん

12. 26



五目うどん、チーズ

14. 28



白菜と肉団子のスープ煮
ブロッコリーのサラダ、ごはん

誕生日会



ケチャップライス
スープ、りんご