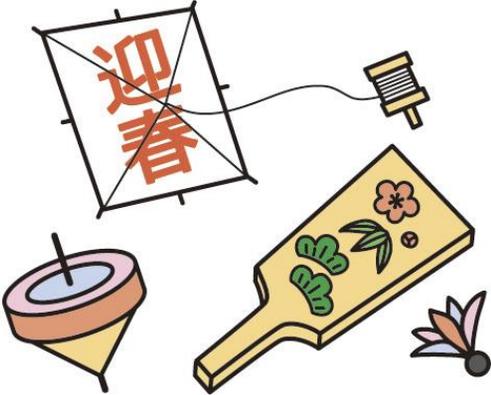


# 1月の行事・予定こんだて

いたやと保育園

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		<p>1/17は「阪神淡路大震災」が起きた日です。</p> <p>食事ができるありがたみを感じてほしいと思います、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。</p>			<p>お弁当日</p> 
6	7	8	9	10	11
		野菜モリモリ DAY	お正月メニュー	鉄分UP DAY	
お弁当日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ごはん</li> <li>*鮭の塩焼き</li> <li>*ごま和え</li> <li>*切干大根煮</li> <li>*みそ汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*中華丼</li> <li>*もやしのナムル</li> <li>*わか玉スープ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ゆかりごはん</li> <li>*ぶりの照り焼き</li> <li>*栗きんとん</li> <li>*紅白なます</li> <li>*煮しめ</li> <li>*すまし汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*厚揚げの塩だれ炒め</li> <li>*わかめとツナの和え物</li> <li>*みそ汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*チキンライス</li> <li>*ポテトサラダ</li> <li>*コンソメスープ</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鮭》</li> <li>《ほうれん草、もやし、ごま》</li> <li>《切干大根、人参、油揚げ》</li> <li>《白菜、玉ねぎ、木綿豆腐》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《豚もも肉、白菜、人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ》</li> <li>《もやし、人参、きゅうり、ハム、ごま》</li> <li>《わかめ、卵、玉ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《ぶり》</li> <li>《さつまいも、栗》</li> <li>《大根、人参》</li> <li>《れんこん、人参、ごぼう、たけのこ、こんにゃく、さやいんげん》</li> <li>《ふ、えのき、青ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《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》</li> <li>《わかめ、ツナ、キャベツ、人参、玉ねぎ》</li> <li>《卵、長ねぎ、白菜》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《鶏もも肉、人参、玉ねぎ、コーン》</li> <li>《じゃが芋、人参、玉ねぎ、きゅうり》</li> <li>《キャベツ、エリンギ、えのき》</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュース</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳・バナナ</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆かぼちゃパウンド</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆おふラスク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>
13	14	15	16	17	18
祝日	鉄分UP DAY			シェイクアウト	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*麻婆豆腐</li> <li>*じゃこサラダ</li> <li>*卵スープ</li> <li>・みかん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>*さばのみそ煮</li> <li>*かぼちゃとお豆のサラダ</li> <li>*すまし汁</li> <li>・りんご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*カレーライス</li> <li>*卵サラダ</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*ごま塩ごはん</li> <li>*さつまいもの甘煮</li> <li>*豚汁</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*和風スパゲティ</li> <li>*野菜スープ</li> <li>・みかん</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>《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》</li> <li>《ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、もやし、枝豆、わかめ》</li> <li>《卵、小松菜、玉ねぎ》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《さば、玉ねぎ》</li> <li>《かぼちゃ、大豆、枝豆、玉ねぎ、人参、きゅうり》</li> <li>《木綿豆腐、えのき、ほうれん草》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、トマト缶》</li> <li>《卵、キャベツ、きゅうり、人参、枝豆、コーン》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《さつまいも》</li> <li>《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》</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>《スパゲティ、鶏もも肉、人参、玉ねぎ、しめじ、えのき》</li> <li>《玉ねぎ、キャベツ、人参》</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆米粉のメープル蒸しパン</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>☆フルーツヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>・お菓子</li> </ul>

月	火	水	木	金	土
20	21	22	23	24	25
	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 ・バナナ	・ごはん *さわらのカレー焼き ・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 *鯛のごま焼き ・なめ茸和え *高野豆腐の卵とじ *みそ汁 ・バナナ	*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》	《鯛、ごま》 《キャベツ、人参、なめ茸》 《高野豆腐、人参、玉ねぎ、さやいんげん、干しいたけ、卵》 《大根、しめじ、長ねぎ》	《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 ☆きな粉おはぎ	・牛乳・りんご ・お菓子	・牛乳 ☆ジャムサンド	・牛乳 ☆ミロホットケーキ	・牛乳 ・お菓子
27	28	29	30	31	
カミカミ DAY		サッカー大会		お誕生日会	
・ごはん *煮魚 ・おなか和え *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	
《カレー》 《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》	
・牛乳・みかん ・お菓子	・牛乳 ☆たまごおにぎり	・牛乳 ・お菓子	・牛乳 ☆元気ヨーグルト	・牛乳 ☆プリンパフェ	

・今月のお弁当日は4日(土) 6日(月)です。  
ご協力よろしく申し上げます。

- ・8日(水)、29日(水)はどんぶりの日です。  
スプーンのあるクラスは忘れないようにしてください。
- ・16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。





# きゅうしょくだより

幼保連携型認定子ども園 いたやと保育園 令和6年 12月27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  
関わることができました。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。  
ご協力ありがとうございました。これから気温も下がり、ぐっと冷え込みます。  
来年も美味しい！の声がたくさん聞けるよう頑張りますので、よろしくお祈りします♪



## おせち料理



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♪

「めでたいことを重ねる」  
という意味を込めて、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  
「しっかり勉強ができて、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」



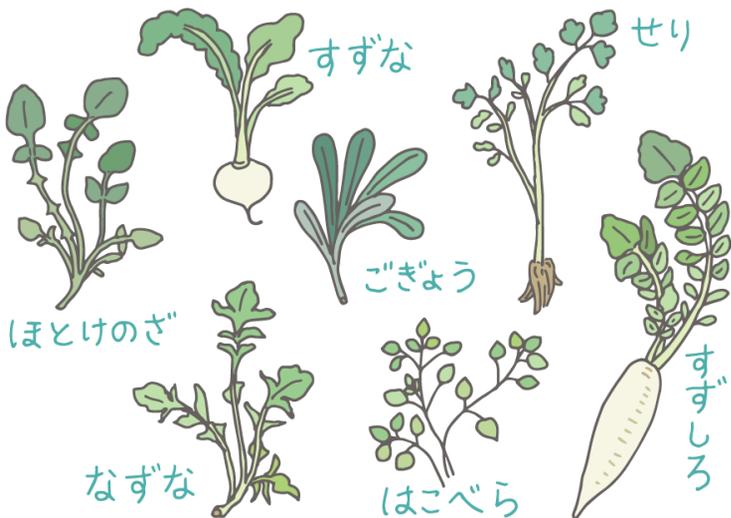
### ■紅白なます

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り、  
安泰に暮らせますように」





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义があります。七草粥に入れる春の七草とは「せり」「なすな」「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☆

## ～保育園おやつレシピ～

### 「おふラスク」

<材料（子ども一人分）>

- ・おふ 5g
- ・バター（有塩） 5g
- ・グラニュー糖 3g

<作り方>

- ①バターは溶かしておく
- ②ボウルにおふと溶かしたバターを混ぜる。
- ③②にグラニュー糖を混ぜて絡める。
- ④天板にクッキングシートをしき、③を重ならないように並べ、180度のオーブンで5分程焼いてカリッとなったら出来上がりです。

※オーブンを使わず、フライパンでもできます！  
フライパンでバターを溶かし、おふを混ぜて砂糖も加え、カリッとなるまで炒める様に混ぜると完成です☆

混ぜるだけで簡単！

### 「鮭と枝豆のおにぎり」

<材料（小さいおにぎり2つ分）>

- ・ごはん 一膳分
- ・枝豆 10粒くらい
- ・鮭フレーク(焼き鮭でもOK) 大さじ1
- ・しょうゆ 少々
- ・いりごま 適量

<作り方>

- ①ごはん材料全て入れて混ぜる
  - ②好きな形に握る
- 鮭フレークをツナに変えても美味しいです☆

枝豆にはたんぱく質や疲労回復に役に立つビタミンB1、風邪予防に効果的なビタミンCなど栄養価がたくさん含まれています。冷凍食品のむき枝豆も売ってるので手軽に取り入れることができます！

