

1月 きゅうしよくだより

《 めかみね保育園 》

年の瀬を迎え、寒い日が続きますが、体に気をつけて元気に過ごしてほしいです。

お家で、おせち料理やお雑煮などのお正月料理をたくさん食べる機会があると

思います。子ども達とお正月料理のいわれを話しながら食べてもらえればと思います。



テーマ 「お正月料理のいわれを知る」

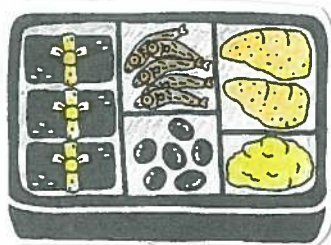


おせち

おせちには、無病息災・子孫繁栄の願いが込められています。

① 一の重 (口取り・祝肴)

黒豆	健康でマメに暮らす
かずのこ	子宝に恵まれる
田作り	豊作の祈りをこめる
昆布	よろこんぶ
きんとん	お金に見たて、お金がたまる

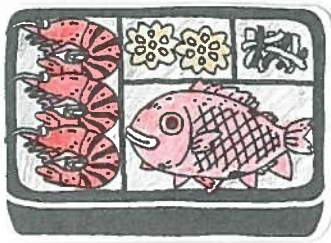


おせち簡単レシピ

田作り

いりこ	60g
しょうゆ	大さじ2
さとう	大さじ3と1/2
酒	大さじ3
みりん	大さじ1
ごま	適量

- ①いりこをフライパンで乾炒りする
- ②調味料を混ぜ合わせ①に入れ、煮絡める
- ③最後に、ごまを入れる



③ 三の重 (煮物)

だいこん	根をはって生きる
ごぼう	細くながく生きる
さといも	踏まれても強く生きられるように



七草粥

年末年始の疲れた胃腸を休めるため1月7日に七草粥を食べると、無病息災で1年間を過ごせると言われています。



日	曜	献立名	つぼみ・ゆり・もも 10時のおやつ	3時のおやつ	行事
4	土	カレーうどん くだもの	牛乳 おやつカステラ	牛乳 せんべい	
6	月	クリームシチュー 野菜のナムル	牛乳 チーズ	牛乳 ぼたぼた焼き	
7	火	ぶり大根・ゴマ和え 七草粥・くだもの	牛乳 ウエハース	牛乳 豆蒸しパン	
8	水	和風つくね焼き おからサラダ	牛乳 かぼちゃポーロ	牛乳 きな粉揚げパン	
9	木	ぎせい豆腐 けんちん汁	牛乳 バナナ	牛乳 オールレーズン	
10	金	チキンナゲット みそ汁	牛乳 こんぶ	牛乳 ぜんざい	鏡開き 交通訓練
11	土	お好み焼き くだもの	牛乳 野菜クッキー	牛乳 マーブルパン	
14	火	ビーフン汁 ひじき炒め	牛乳 せんべい	牛乳 メロンパン風クッキー	
15	水	魚のムニエル 炒り鶏	牛乳 かんぱん	牛乳 ねじりん棒	
16	木	チキン南蛮 なめこ汁・くだもの	牛乳 ビスケット	牛乳 豆腐ドーナツ	総練習
17	金	いわしのさつま揚げ 白菜のスープ	牛乳 りんご	牛乳 ラスク	
18	土	五目ラーメン くだもの	牛乳 シスコーン	牛乳 塩パン	
20	月	豚汁 ちりめん切干大根の煮物	牛乳 クラッカー	牛乳 オレンジ蒸しパン	
21	火	皮なしシューマイ マーボー豆腐	牛乳 かりんとう	牛乳 アーモンドトースト	
22	水	タンドリーチキン・野菜 ナポリタン・くだもの	牛乳 せんべい	牛乳 卵まん	誕生会
23	木	魚のごまみそ焼き 高野豆腐の煮物	牛乳 ビスケット	牛乳 ふかし芋	
24	金	ギョロツケ かき玉汁	牛乳 クラッカー	牛乳 ミニあんぱん	
25	土	おゆうぎ会(さくら・すみれ・たんぼぼ)	牛乳 ぼんせん	牛乳 クッキー	
27	月	野菜カレー フレンチサラダ・くだもの	牛乳 チーズ	牛乳 マカロニあべかわ	
28	火	魚の照焼き 八宝菜	牛乳 ウエハース	牛乳 りんごケーキ	
29	水	煮込みハンバーグ 仲良しサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 麩のクッキー	避難訓練
30	木	すき焼き風煮 五色なます	牛乳 いりこ・レーズン	牛乳 じゃこトースト	
31	金	豚肉の南蛮風 田舎汁	牛乳 クッキー	牛乳 きらず揚げ	



鏡開き
交通訓練

総練習

誕生会

避難訓練