



1月ごはんだより(卵・乳アレルギー)



2025年 1月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			3時おやつ	
			あか	きいろ	みどり		
6	月	★おせち風料理 ごはん ☆おせち3種盛	ぶりの照り焼き みそ汁(法蓮草、玉葱、えのき)	米 さつまいも	人参、大根、法蓮草、 玉葱、えのき	里たべよ	
7	火	ごはん 小松菜としらすの和え物	すき焼き風煮 みそ汁(南瓜、大根、大根の葉)	牛肉、麩、 豆腐、しらす	米 南瓜	白菜、玉葱、人参、 小松菜、大根、大根の葉	☆さつまいも 蒸しパン
8	水	★カミカミ献立 炊き込みご飯 法蓮草と切干大根のお浸し	☆ホキのマヨドレ焼き みそ汁(じゃが芋、もやし、椎茸)	揚げ、ホキ、 ちくわ	米 じゃが芋	牛蒡、人参、いんげん、 法蓮草、切干大根、 もやし、椎茸	ぼたぼた 焼き
9	木	ごはん 大根サラダ	☆白身魚のフライ みそ汁(キャベツ、揚げ、ワカメ)	鰯、揚げ、 ワカメ	米	大根、胡瓜、人参、 キャベツ	☆ソフト サラダ
10	金	豚丼 ☆みかん入り春雨サラダ	☆すまし汁(法蓮草、えのき、大根の葉)	豚肉	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、えのき、大根の葉、 法蓮草、みかん	五平餅
14	火	☆カレーライス ナムル	いちご	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 もやし、いちご	ソフト サラダ
15	水	ごはん 白菜とツナの煮浸し	煮魚(鯖) みそ汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鯖、ツナ、 ワカメ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱	マカロニ きなこ
16	木	ごはん じゃが芋金平	麻婆豆腐 ☆すまし汁(法蓮草、玉葱、人参)	豆腐、豚肉、 ちくわ	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、 法蓮草	満月ボン
17	金	ごはん キャベツのゆかり和え	☆南瓜挽肉フライ みそ汁(青梗菜、えのき、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき、南瓜	☆ツナ ロール
20	月	ごはん ひじきと野菜のカレー炒め	たらのみそ焼き すまし汁(小松菜、えのき、麩)	鰯、ひじき、 麩、ツナ	米	キャベツ、コーン、人参 小松菜、えのき	きなこ餅
21	火	わかめごはん 法蓮草のお浸し	☆ちゃんぽんうどん ☆白身魚の天ぷら	豚肉、 鰹	米 うどん	キャベツ、人参、 コーン、葱、法蓮草	オレンジ ゼリー
22	水	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉の生姜焼き ☆みそ汁(もやし、椎茸、小松菜)	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、 もやし、椎茸、小松菜	☆ソフト サラダ
23	木	ごはん ☆小松菜ソテー	アジフライ みそ汁(さつまいも、キャベツ、えのき)	鰯	米 さつまいも	小松菜、赤ピーマン、 コーン、キャベツ、えのき	☆法蓮草 小松菜 せんべい
24	金	★お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ(チンゲン菜、玉ねぎ、コーン)	☆チキン南蛮 ☆ポテトサラダ いちごゼリー	鶏肉	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、胡瓜、人参、 青梗菜、コーン	☆お誕生日 ケーキ
27	月	☆カレーライス ☆ブロッコリーサラダ	バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、バナナ	☆ハッピー ターン
28	火	ごはん ☆大根のフレンチ和え	チキンチャップ みそ汁(玉葱、しめじ、葱)	鶏肉	米	玉葱、大根、 人参、黄ピーマン、 しめじ、葱	☆あげぼん
29	水	ごはん ☆いんげんのソテー	アジのみぞれ煮 みそ汁(小松菜、もやし、麩)	鰯、麩	米	大根、小松菜、もやし、 いんげん、コーン	☆いちご ゼリー
30	木	ごはん ひじきの煮物	バーベキューチキン みそ汁(小松菜、人参、豆腐)	鶏肉、ひじき、 揚げ、豆腐	米	玉葱、りんご、いんげん、 人参、小松菜	大学芋
31	金	ごはん ツナサラダ	☆クリームシチュー オレンジ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 オレンジ	☆ソフト サラダ



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



おせち料理って?

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。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。





1月ごはんだより (1~2歳 卵・乳アレルギー)



2025年 1月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん			三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
					あか	きいろ	みどり		
6	月	★おせち風料理 ごはん ☆おせち3種盛	ぶりの照り焼き みそ汁 (法蓮草、玉葱、えのき)	ぶり、 鶏肉	米 さつまいも	人参、大根、法蓮草、 玉葱、えのき	アンパンマン せんべい	星たべよ	
7	火	ごはん 小松菜としらすの和え物	すき焼き風煮 みそ汁 (南瓜、大根、大根の葉)	牛肉、麩、 豆腐、しらす	米 南瓜	白菜、玉葱、人参、 小松菜、大根、大根の葉	コーン フレーク	☆さつまいも 蒸しパン	
8	水	★カミカミ献立 炊き込みご飯 法蓮草と切干大根のお浸し	☆ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、もやし、椎茸)	揚げ、ホキ、 ちくわ	米 じゃが芋	牛蒡、人参、いんげん、 法蓮草、切干大根、 もやし、椎茸	☆法蓮草 小松菜 せんべい	ぼたぼた 焼き	
9	木	ごはん 大根サラダ	☆白身魚のフライ みそ汁 (キャベツ、揚げ、ワカメ)	鰯、揚げ、 ワカメ	米	大根、胡瓜、人参、キャベツ	☆たべっこ パイビー	☆ソフト サラダ	
10	金	豚丼 ☆みかん入り春雨サラダ	☆すまし汁 (法蓮草、えのき、大根の葉)	豚肉	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、えのき、大根の葉、 法蓮草、みかん	ハッピー ターン	五平餅	
14	火	☆カレーライス ナムル	いちご	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 もやし、いちご	星たべよ	ソフト サラダ	
15	水	ごはん 白菜とツナの煮浸し	煮魚 (鯖) みそ汁 (じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鯖、ツナ、 ワカメ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱	コーン フレーク	マカロニ きなこ	
16	木	ごはん じゃが芋金平	麻婆豆腐 ☆すまし汁 (法蓮草、玉葱、人参)	豆腐、豚肉、 ちくわ	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、 法蓮草	☆法蓮草 小松菜 せんべい	満月ボン	
17	金	ごはん キャベツのゆかり和え	☆南瓜挽肉フライ みそ汁 (青梗菜、えのき、ワカメ)	豚肉、ワカメ	米	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき、南瓜	ぼたぼた 焼き	☆ツナ ロール	
20	月	ごはん ひじきと野菜のカレー炒め	たらのみそ焼き すまし汁 (小松菜、えのき、麩)	鰯、ひじき、 麩、ツナ	米	キャベツ、コーン、人参 小松菜、えのき	満月ボン	きなこ餅	
21	火	わかめごはん 法蓮草のお浸し	☆ちゃんぽんうどん ☆白身魚の天ぷら	豚肉、 鰯	米 うどん	キャベツ、人参、 コーン、葱、法蓮草	☆コーン フレーク	オレンジ ゼリー	
22	水	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉の生姜焼き ☆みそ汁 (もやし、椎茸、小松菜)	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、 もやし、椎茸、小松菜	☆たべっこ パイビー	☆ソフト サラダ	
23	木	ごはん ☆小松菜ソテー	アジフライ みそ汁 (さつまいも、キャベツ、えのき)	鰯	米 さつまいも	小松菜、赤ピーマン、 コーン、キャベツ、えのき	ハッピー ターン	☆法蓮草 小松菜 せんべい	
24	金	★お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ (チンゲン菜、玉ねぎ、コーン)	☆チキン南蛮 ☆ポテトサラダ いちごゼリー	鶏肉	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、胡瓜、人参、 青梗菜、コーン	☆ソフト サラダ	☆お誕生日 ケーキ	
27	月	☆カレーライス ☆ブロッコリーサラダ	バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、バナナ	☆たべっこ パイビー	☆ハッピー ターン	
28	火	ごはん ☆大根のフレンチ和え	チキンチャップ みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	鶏肉	米	玉葱、大根、 人参、黄ピーマン、 しめじ、葱	星たべよ	☆あげぼん	
29	水	ごはん ☆いんげんのソテー	アジのみぞれ煮 みそ汁 (小松菜、もやし、麩)	鰯、麩	米	大根、小松菜、もやし、 いんげん、コーン	アンパンマン せんべい	☆いちご ゼリー	
30	木	ごはん ひじきの煮物	バーベキューチキン みそ汁 (小松菜、人参、豆腐)	鶏肉、ひじき、 揚げ、豆腐	米	玉葱、りんご、いんげん、 人参、小松菜	ぼたぼた 焼き	大学芋	
31	金	ごはん ツナサラダ	☆クリームシチュー オレンジ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 オレンジ	コーン フレーク	☆ソフト サラダ	



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています (地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



おせち料理って？

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。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根深く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。





1月ごはんだよ！(1~2歳 卵・青魚アレルギー)



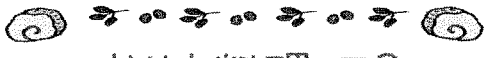
2025年1月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
6	月	★おせち風料理 ごはん ☆おせち3種盛	鯛、 鶏肉	米 さつまいも	人参、大根、法蓮草、 玉葱、えのき	アンパンマン せんべい	星たべよ
7	火	ごはん 小松菜としらすの和え物	牛肉、麩、 豆腐、しらす	米 南瓜	白菜、玉葱、人参、 小松菜、大根、大根の葉	コーン フレーク	☆さつまいも 蒸しパン
8	水	★カミカミ献立 炊き込みご飯 法蓮草と切干大根のお浸し	揚げ、ホキ、 ちくわ	米 じゃが芋	牛蒡、人参、いんげん、 法蓮草、切干大根、 もやし、椎茸	☆法蓮草 小松菜 せんべい	ぼたぼた 焼き
9	木	ごはん 大根サラダ	鯛、揚げ、 ワカメ	米	大根、胡瓜、人参、キャベツ	☆たべっこ パイビー	☆ソフト サラダ
10	金	豚丼 ☆みかん入り春雨サラダ	豚肉	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、えのき、大根の葉、 法蓮草、みかん	ハッピー ターン	五平餅
14	火	☆カレーライス ナムル	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 もやし、いちご	星たべよ	ソフト サラダ
15	水	ごはん 白菜とツナの煮浸し	赤魚、ツナ、 ワカメ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱	コーン フレーク	マカロニ きなこ
16	木	ごはん じゃが芋金平	豆腐、豚肉、 ちくわ	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、 法蓮草	☆法蓮草 小松菜 せんべい	満月ボン
17	金	ごはん キャベツのゆかり和え	豚肉、ワカメ	米	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき、南瓜	ぼたぼた 焼き	☆ツナ ロール
20	月	ごはん ひじきと野菜のカレー炒め	鯛、ひじき、 麩、ツナ	米	キャベツ、コーン、人参 小松菜、えのき	満月ボン	きなこ餅
21	火	わかめごはん 法蓮草のお浸し	豚肉、 鯛	米 うどん	キャベツ、人参、 コーン、葱、法蓮草	☆コーン フレーク	オレンジ ゼリー
22	水	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、 もやし、椎茸、小松菜	☆たべっこ パイビー	☆ソフト サラダ
23	木	ごはん ☆小松菜ソテー	鯛	米 さつま芋	小松菜、赤ピーマン、 コーン、キャベツ、えのき	ハッピー ターン	☆法蓮草 小松菜 せんべい
24	金	★お誕生日会 ごはん ナポリタン スープ(チンゲン菜、玉ねぎ、コーン)	鶏肉	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、胡瓜、人参、 青梗菜、コーン	☆ソフト サラダ	☆お誕生日 ケーキ
27	月	☆カレーライス ☆ブロッコリーサラダ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、バナナ	☆たべっこ パイビー	☆ハッピー ターン
28	火	ごはん ☆大根のフレンチ和え	鶏肉	米	玉葱、天根、 人参、黄ピーマン、 しめじ、葱	星たべよ	☆あげぼん
29	水	ごはん ☆いんげんのソテー	鯛、麩	米	大根、小松菜、もやし、 いんげん、コーン	アンパンマン せんべい	☆いちご ゼリー
30	木	ごはん ひじきの煮物	鶏肉、ひじき、 揚げ、豆腐	米	玉葱、りんご、いんげん、 人参、小松菜	ぼたぼた 焼き	大学手
31	金	ごはん ツナサラダ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 オレンジ	コーン フレーク	☆ソフト サラダ



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



おせち料理って？

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、本来は家族を元気に迎えること、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
6	月	★おせち風料理 ごはん ☆おせち3種盛	ぶりの照り焼き みそ汁 (法蓮草、玉葱、えのき)	ぶり、 鶏肉	米 さつまいも	人参、大根、法蓮草、 玉葱、えのき	☆ハッピー ターン	☆ソフト サラダ
7	火	ごはん 小松菜としらすの和え物	☆すき焼き風煮 みそ汁 (南瓜、大根、大根の葉)	牛肉、 豆腐、しらす	米 南瓜	白菜、玉葱、人参、 小松菜、大根、大根の葉	コーン フレーク	☆さつま手 蒸しパン
8	水	★カミカミ献立 炊き込みご飯 法蓮草と切干大根のお浸し	☆ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (じゃが芋、もやし、椎茸)	揚げ、ホキ、 ちくわ	米 じゃが芋	牛蒡、人参、いんげん、 法蓮草、切干大根、 もやし、椎茸	たまご ポーロ	☆ハッピー ターン
9	木	ごはん ☆大根サラダ	☆煮魚 (赤魚) みそ汁 (キャベツ、揚げ、ワカメ)	赤魚、揚げ、 ワカメ	米	大根、胡瓜、人参、キャベツ	☆ハイハイ	☆ソフト サラダ
10	金	豚丼 みかん入り春雨サラダ	かきたま汁 (卵、えのき、大根の葉)	豚肉、 卵	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、えのき、大根の葉、 法蓮草、みかん	ハッピー ターン	五平餅
14	火	☆カレーライス ナムル	いちご	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 もやし、いちご	☆しらす& わかめ せんべい	ソフトサラダ
15	水	ごはん 白菜とツナの煮浸し	煮魚 (鯖) みそ汁 (じゃが芋、玉葱、ワカメ)	鯖、ツナ、 ワカメ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱	コーン フレーク	☆いちご
16	木	ごはん じゃが芋金平	☆麻婆豆腐 ☆すまし汁 (法蓮草、玉葱、人参)	豆腐、豚肉、 ちくわ	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、 法蓮草	白い 風船	☆ハッピー ターン
17	金	ごはん キャベツのゆかり和え	☆豆腐とお肉の煮物 みそ汁 (青梗菜、えのき、ワカメ)	鶏肉、豆腐、 ワカメ	米	大根、玉葱、キャベツ、 人参、青梗菜、えのき	☆ソフト サラダ	☆ツナ ロール
20	月	ごはん ひじきと野菜のカレー炒め	たらのみぞ焼き ☆すまし汁 (小松菜、えのき、ワカメ)	鰯、ひじき、 ワカメ、ツナ	米	キャベツ、コーン、人参 小松菜、えのき	☆ハッピー ターン	きなこ餅
21	火	わかめごはん 法蓮草のお浸し	☆豚肉と野菜のソテー ☆みそ汁 (南瓜、玉葱、大根の葉)	豚肉、 鰯	米 うどん	キャベツ、人参、南瓜、 コーン、法蓮草、玉葱	白い 風船	オレンジ ゼリー
22	水	ごはん ☆じゃが芋のコロコロサラダ	豚肉の生姜焼き ☆みそ汁 (もやし、椎茸、小松菜)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、 もやし、椎茸、小松菜	☆野菜 ハイハイ	☆ソフト サラダ
23	木	ごはん 小松菜のバターソテー	☆かれのい塩焼き みそ汁 (さつまいも、キャベツ、えのき)	鰯	米 さつま芋	小松菜、赤ピーマン、 コーン、キャベツ、えのき	ハッピー ターン	☆法蓮草 小松菜 せんべい
24	金	★お誕生日会 ごはん ☆ブロッコリーサラダ スープ (チンゲン菜、玉ねぎ、コーン)	☆チキン南蛮 ポテトサラダ いちごゼリー	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、胡瓜、人参、 青梗菜、コーン、 ブロッコリー	たまご ポーロ	☆お誕生日 ケーキ
27	月	☆カレーライス ☆ブロッコリーサラダ	バナナ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、バナナ	☆ハイハイ	☆ハッピー ターン
28	火	ごはん ☆大根のフレンチ和え	☆チキンチャップ みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	鶏肉	米	玉葱、大根、 人参、黄ピーマン、 しめじ、葱	☆コーン フレーク	☆あげばん
29	水	ごはん ☆いんげんのソテー	アジのみぞれ煮 ☆みそ汁 (小松菜、もやし、ワカメ)	鰯、ワカメ	米	大根、小松菜、もやし、 いんげん、コーン	☆ハッピー ターン	☆いちご ゼリー
30	木	ごはん ひじきの煮物	バーベキューチキン みそ汁 (小松菜、人参、豆腐)	鶏肉、ひじき、 揚げ、豆腐	米	玉葱、りんご、いんげん、 人参、小松菜	☆法蓮草 小松菜 せんべい	大学芋
31	金	ごはん ☆ツナサラダ	☆クリームシチュー オレンジ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 オレンジ	コーン フレーク	☆ソフト サラダ



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



おせち料理って?

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。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	3時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
6	月	★おせち風料理 ごはん ☆おせち3種盛	ぶりの照り焼き みそ汁(法蓮草、玉葱、えのき)	米 さつまいも	人参、大根、法蓮草、 玉葱、えのき	☆ハッピー ターン	☆ソフト サラダ
7	火	ごはん 小松菜としらすの和え物	☆すき焼き風煮 みそ汁(南瓜、大根、大根の葉)	米 南瓜	白菜、玉葱、人参、 小松菜、大根、大根の葉	コーン フレーク	☆さつまいも 蒸しパン
8	水	★カミカミ献立 炊き込みご飯 法蓮草と切干大根のお浸し	☆ホキのマヨドレ焼き みそ汁(じゃが芋、もやし、椎茸)	米 じゃが芋	牛蒡、人参、いんげん、 法蓮草、切干大根、 もやし、椎茸	☆法蓮草 小松菜 せんべい	☆ハッピー ターン
9	木	ごはん ☆大根サラダ	☆煮魚(赤魚) みそ汁(キャベツ、揚げ、ワカメ)	米	大根、胡瓜、人参、キャベツ	☆ハイハイ ン	☆ソフト サラダ
10	金	豚丼 ☆みかん入り春雨サラダ	☆すまし汁(法蓮草、えのき、大根の葉)	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、えのき、大根の葉、 法蓮草、みかん	ハッピー ターン	五平餅
14	火	☆カレーライス ナムル	いちご	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 もやし、いちご	☆しらす& わかめ せんべい	ソフト サラダ
15	水	ごはん 白菜とツナの煮浸し	煮魚(鯖) みそ汁(じゃが芋、玉葱、ワカメ)	米 ワカメ	白菜、人参、玉葱	コーン フレーク	☆いちご
16	木	ごはん じゃが芋金平	☆麻婆豆腐 ☆すまし汁(法蓮草、玉葱、人参)	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、 法蓮草	☆法蓮草 小松菜 せんべい	☆ハッピー ターン
17	金	ごはん キャベツのゆかり和え	☆豆腐とお肉の煮物 みそ汁(青梗菜、えのき、ワカメ)	米 ワカメ	大根、玉葱、キャベツ、 人参、青梗菜、えのき	☆ソフト サラダ	☆ツナ ロール
20	月	ごはん ひじきと野菜のカレー炒め	たらのみそ焼き ☆すまし汁(小松菜、えのき、ワカメ)	米 ワカメ、ツナ	キャベツ、コーン、人参 小松菜、えのき	☆ハッピー ターン	きなこ餅
21	火	わかめごはん 法蓮草のお浸し	☆豚肉と野菜のソテー ☆みそ汁(南瓜、玉葱、大根の葉)	米 うどん	キャベツ、人参、南瓜、 コーン、法蓮草、玉葱	☆コーン フレーク	オレンジ ゼリー
22	水	ごはん ☆じゃが芋のココロサラダ	豚肉の生姜焼き ☆みそ汁(もやし、椎茸、小松菜)	米 じゃが芋	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、 もやし、椎茸、小松菜	☆野菜 ハイハイ ン	☆ソフト サラダ
23	木	ごはん ☆小松菜ソテー	☆かかれの塩焼き みそ汁(さつまいも、キャベツ、えのき)	米 さつまいも	小松菜、赤ピーマン、 コーン、キャベツ、えのき	ハッピー ターン	☆法蓮草 小松菜 せんべい
24	金	★お誕生日会 ごはん ☆ブロッコリーサラダ スープ(チンゲン菜、玉ねぎ、コーン)	☆チキン南蛮 ☆ポテトサラダ いちごゼリー	米 じゃが芋	玉葱、胡瓜、人参、 青梗菜、コーン、 ブロッコリー	☆ソフト サラダ	☆お誕生日 ケーキ
27	月	☆カレーライス ☆ブロッコリーサラダ	バナナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、バナナ	☆ハイハイ ン	☆ハッピー ターン
28	火	ごはん ☆大根のフレンチ和え	☆チキンチャップ みそ汁(玉葱、しめじ、葱)	米	玉葱、大根、 人参、黄ピーマン、 しめじ、葱	☆コーン フレーク	☆あげぼん
29	水	ごはん ☆いんげんのソテー	アジのみぞれ煮 ☆みそ汁(小松菜、もやし、ワカメ)	米	大根、小松菜、もやし、 いんげん、コーン	☆ハッピー ターン	☆いちご ゼリー
30	木	ごはん ひじきの煮物	バーベキューチキン みそ汁(小松菜、人参、豆腐)	米	玉葱、りんご、いんげん、 人参、小松菜	☆法蓮草 小松菜 せんべい	大学芋
31	金	ごはん ☆ツナサラダ	☆クリームシチュー オレンジ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 オレンジ	コーン フレーク	☆ソフト サラダ



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



おせち料理って?

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。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

