

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)	ぶり、 かまぼこ	米 さつまいも	人参、大根、法蓮草、 玉葱、えのき	皇たべよ
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	ぼたぼた 焼き
9	木	ごはん 大根サラダ	チーズはんぺんフライ みそ汁(キャベツ、揚げ、ワカメ)	はんぺん、 チーズ、揚げ ワカメ	米	大根、胡瓜、人参、 キャベツ	マリー ビスケット
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、 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、はんぺん、人参)	豆腐、豚肉、 はんぺん、 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	メンチカツ 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	ツナサンド
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 ちくわの磯辺揚げ	豚肉、 かまぼこ、 ちくわ	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、はんぺん)	豚肉、 はんぺん	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	まがり せんべい
23	木	ごはん 小松菜のバターソテー	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	ムーン ライト
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、卵	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 ブロッコリーの菜種和え	バナナ	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、バナナ	ちよぼちよぼ クッキー
28	火	ごはん 大根のごまドレサラダ	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	いちごの ムース
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	雪の宿



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)

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、 かまぼこ	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 ボーロ	ぼたぼた 焼き
9	木	ごはん 大根サラダ	チーズはんぺんフライ みそ汁 (キャベツ、揚げ、ワカメ)	はんぺん、 チーズ、揚げ ワカメ	米	大根、胡瓜、人参、キャベツ	たべっこ どうぶつ	マリー ビスケット
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、 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、はんぺん、人参)	豆腐、豚肉、 はんぺん、 ちくわ	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、 法蓮草	白い 風船	満月ボン
17	金	ごはん キャベツのゆかり和え	メンチカツ 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	ぼたぼた 焼き	ツナサンド
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、麩)	鰯、ひじき、 麩、ツナ	米	白菜、人参、玉葱	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 ちくわの磯辺揚げ	豚肉、 かまぼこ、 ちくわ	米 うどん	キャベツ、人参、 コーン、葱、法蓮草	白い 風船	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、はんぺん)	豚肉、 はんぺん	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	たべっこ どうぶつ	まがり せんべい
23	木	ごはん 小松菜のバターソテー	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	ムーン ライト
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、卵	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、胡瓜、人参、 青梗菜、コーン	たまご ボーロ	お誕生日 ケーキ
27	月	カレーライス ブロッコリーの菜種和え	バナナ	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、バナナ	たべっこ どうぶつ	ちよぼちよぼ クッキー
28	火	ごはん 大根のごまドレサラダ	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	いちごの ムース
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	雪の宿



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月ごはんだより(完了期)



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 なんはん さつまいもの煮物 煮魚(鱈) みそ汁(法蓮草、玉葱)	鱈	米 さつまいも	いんげん、法蓮草、 玉葱	しらす& わかめ せんべい	ハイハイ
7	火	なんはん 小松菜の和え物 すき焼き風煮 みそ汁(南瓜、大根の葉)	牛肉、 豆腐	米 南瓜	白菜、人参、 小松菜、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 ゆかりごはん 法蓮草と大根の煮物 煮魚(ホキ) みそ汁(じゃが芋、椎茸)	ホキ	米 じゃが芋	人参、法蓮草、大根、 椎茸	たまご ポーロ	マンナ ウエハース
9	木	なんはん 大根サラダ 豆腐と鶏肉の煮物 みそ汁(キャベツ、ワカメ)	豆腐、鶏肉、 ワカメ	米	大根、胡瓜、人参、 キャベツ、玉葱	たべっこ パイビー	野菜 ハイハイ
10	金	なんはん キャベツとみかんのサラダ 豚肉の旨煮 すまし汁(法蓮草、えのき)	豚肉	米	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、えのき、法蓮草、 みかん	かぼちゃ にんじん リング	五平餅
14	火	なんはん 法蓮草の和え物 肉じゃが いちご	牛肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、法蓮草、 いちご	しらす& わかめ せんべい	ハイハイ
15	水	なんはん キャベツの煮浸し たらのみそ煮 すまし汁(小松菜、えのき)	鱈、ツナ	米 じゃが芋	キャベツ、人参 小松菜、えのき	コーン フレーク	マカロニ きなこ
16	木	なんはん じゃが芋の煮物 豆腐のみそ煮 すまし汁(法蓮草、人参)	豆腐、豚肉	米 じゃが芋	玉葱、葱、人参、 法蓮草	白い 風船	マンナ ウエハース
17	金	なんはん キャベツのゆかり和え 豆腐とお肉の煮物 みそ汁(青梗菜、ワカメ)	鶏肉、豆腐、 ワカメ	米	大根、人参、キャベツ、 青梗菜	野菜 ハイハイ	ツナサンド
20	月	なんはん 白菜とツナの煮浸し 煮魚(赤魚) みそ汁(じゃが芋、ワカメ)	赤魚、ツナ、 ワカメ	米 じゃが芋 南瓜	白菜、人参	しらす& わかめ せんべい	きなこ餅
21	火	なんはん 法蓮草のお浸し 豚肉とキャベツの洋風煮 みそ汁(さつまいも、葱)	豚肉	米 さつまいも	キャベツ、人参、 葱、法蓮草	白い 風船	オレンジ ゼリー
22	水	なんはん 胡瓜サラダ 豚肉の旨煮 みそ汁(じゃが芋、椎茸)	豚肉	米 じゃが芋	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、椎茸	たべっこ パイビー	マンナ ウエハース
23	木	なんはん 小松菜の煮浸し 煮魚(鱈) みそ汁(さつまいも、キャベツ)	鱈	米 さつまいも	いんげん、小松菜、 キャベツ、人参	ハイハイ	法蓮草 小松菜 せんべい
24	金	★お誕生日会 なんはん ポテトサラダ 鶏肉と野菜の洋風煮 スープ(青梗菜、コーン)	鶏	米 じゃが芋	玉葱、胡瓜、人参、 青梗菜、コーン、キャベツ	たまご ポーロ	さつまいも の甘煮
27	月	なんはん ブロッコリーサラダ 肉じゃが 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	野菜 ハイハイ
28	火	なんはん 大根のマヨサラダ 鶏肉の洋風煮 みそ汁(玉葱、しめじ)	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、大根、人参 黄ピーマン、しめじ	マンナ ウエハース	ジャム パン
29	水	なんはん いんげんのソテー 鱈のみぞれ煮 みそ汁(小松菜、麩)	鱈、麩	米 南瓜	大根、小松菜、 いんげん、コーン	しらす& わかめ せんべい	いちごの ムース
30	木	なんはん いんげんの煮物 鶏肉とりんごの旨煮 みそ汁(小松菜、豆腐)	鶏肉、豆腐	米	玉葱、りんご、いんげん、 人参、小松菜、キャベツ	法蓮草 小松菜 せんべい	蒸し さつまいも
31	金	なんはん ツナサラダ 洋風煮 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	ハイハイ



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。

