



1月ごはんだより(卵・乳アレルギー)



2026年 1月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			15時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
5	月	★おせち料理風献立 ゆかりごはん ★おせち風	鱈の照り焼き みそ汁 (法蓮草、えのき)	鱈、揚げ、 鶏肉	米 さつま芋	人参、大根、法蓮草、 えのき、玉葱	星たべよ
6	火	ごはん 法蓮草のお浸し	すきやき風煮 みそ汁 (さつま芋、大根、大根の葉)	牛肉、豆腐、 麩	米 さつま芋	白菜、玉葱、椎茸、人参、 法蓮草、大根、大根の葉	満月ボン
7	水	ごはん もやしと胡瓜のサラダ	★とりマヨドレ みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鶏肉、揚げ	米	ブロッコリー、もやし、 人参、胡瓜、キャベツ	★麩のラスク (シュガー)
8	木	★ハヤシライス (ポーク) キャベツサラダ	★フルーツポンチ	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃	みたらし 団子
9	金	ごはん 金平大根	鯖の味噌煮 すまし汁 (小松菜、麩)	鯖、竹輪、麩	米	いんげん、大根、人参、 小松菜	マカロニ きなこ
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え	★星のミートコロツケ みそ汁 (青梗菜、えのき、豆腐)	鶏肉、豚肉、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき	★ツナロール
14	水	豚丼 ★みかん入り春雨サラダ	★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、みかん、えのき、葱	五平餅
15	木	ごはん ナムル	煮魚 (赤魚) みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	赤魚	米	いんげん、法蓮草、もやし、 人参、玉葱、しめじ、葱	ソフト サラダ
16	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し	鶏肉の照り焼き みそ汁 (さつま芋、玉葱)	鶏肉、ツナ	米 さつま芋	ブロッコリー、白菜、 人参、玉葱	★蒸しケーキ
19	月	ごはん ひじきの煮物	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (白菜、小松菜)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 じゃが芋	いんげん、人参、白菜、 小松菜	★ソフト サラダ
20	火	ごはん ピーマンソテー	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉	米 ピーマン	玉葱、椎茸、葱、人参 ピーマン、青梗菜、えのき	★さつま芋 蒸しパン
21	水	わかめごはん ★もやしのマヨドレ和え	★ちゃんぽん風うどん ★白身魚の天ぷら	豚肉、鰻、 ワカメ	米 うどん	キャベツ、人参、コーン、 葱、もやし	ぼたぼた焼き
22	木	ごはん 法蓮草と切干大根のお浸し	★豚肉と厚揚げの旨煮 みそ汁 (里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、竹輪、 揚げ	米 里芋	大根、法蓮草、椎茸、 玉葱、人参、葱	★あげぼん
23	金	ごはん ★小松菜の洋風煮	アジフライ みそ汁 (さつま芋、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	★オレンジ ゼリー
26	月	ごはん ★スパゲッティサラダ	豚肉の生姜焼き みそ汁 (キャベツ、青梗菜、椎茸)	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、キャベツ、 青梗菜、椎茸	★ソフト サラダ
27	火	ごはん いんげんソテー	★鰯のポテト焼き すまし汁 (麩、玉葱、ワカメ)	鰯、麩、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、いんげん、人参、 コーン	★ピーチ ゼリー
28	水	★カレーライス ★ブロッコリーマヨドレ和え	オレンジ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 オレンジ	★星のおやつ
29	木	ごはん ★大根のフレンチサラダ	ポークチャップ みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	豚肉	米	トマト、大根、人参、 黄ピーマン、玉葱、 しめじ、葱	そぼろ おにぎり
30	金	★お誕生日会★ ごはん ★マカロニの中華サラダ 梅ゼリー	★チキン南蛮風 スープ (もやし、人参、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 マカロニ	玉葱、ブロッコリー、 人参、胡瓜、コーン、もやし	★誕生日 ケーキ



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。



日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
5	月	★おせち料理風献立 ゆかりごはん ★おせち風 鰯の照り焼き みそ汁 (法蓮草、えのき)	鰯、揚げ、 鶏肉	米 さつま芋	人参、大根、法蓮草、 えのき、玉葱	★たべっこ バイビー	星たべよ
6	火	ごはん 法蓮草のお浸し すきやき風煮 みそ汁 (さつま芋、大根、大根の葉)	牛肉、豆腐、 麩	米 さつま芋	白菜、玉葱、椎茸、人参、 法蓮草、大根、大根の葉	コーン フレーク	満月ボン
7	水	ごはん もやしと胡瓜のサラダ ★とりマヨドレ みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鶏肉、揚げ	米	ブロッコリー、もやし、 人参、胡瓜、キャベツ	★ハッピー ターン	★麩のラスク (シュガー)
8	木	★ハヤシライス (ポーク) キャベツサラダ ★フルーツポンチ	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃	★ソフト サラダ	みたらし 団子
9	金	ごはん 金平大根 鯖の味噌煮 すまし汁 (小松菜、麩)	鯖、竹輪、麩	米	いんげん、大根、人参、 小松菜	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え ★星のミートコロッケ みそ汁 (青梗菜、えのき、豆腐)	鶏肉、豚肉、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき	★しらす わかめ せんべい	★ツナロール
14	水	豚丼 ★みかん入り春雨サラダ ★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、みかん、えのき、葱	★ハッピー ターン	五平餅
15	木	ごはん ナムル 煮魚 (赤魚) みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	赤魚	米	いんげん、法蓮草、もやし、 人参、玉葱、しめじ、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し 鶏肉の照り焼き みそ汁 (さつま芋、玉葱)	鶏肉、ツナ	米 さつま芋	ブロッコリー、白菜、 人参、玉葱	ぱりんこ	★蒸しケーキ
19	月	ごはん ひじきの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (白菜、小松菜)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 じゃが芋	いんげん、人参、白菜、 小松菜	アンパンマン せんべい	★ソフト サラダ
20	火	ごはん ビーフンソテー 麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉	米 ビーフン	玉葱、椎茸、葱、人参 ピーマン、青梗菜、えのき	ハッピー ターン	★さつま芋 蒸しパン
21	水	わかめごはん ★もやしのマヨドレ和え ★ちゃんぽん風うどん ★白身魚の天ぷら	豚肉、鰻、 ワカメ	米 うどん	キャベツ、人参、コーン、 葱、もやし	★小魚 せんべい	ぼたぼた焼き
22	木	ごはん 法蓮草と切干大根のお浸し ★豚肉と厚揚げの旨煮 みそ汁 (里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、竹輪、 揚げ	米 里芋	大根、法蓮草、椎茸、 玉葱、人参、葱	★たべっこ バイビー	★あげぼん
23	金	ごはん ★小松菜の洋風煮 アジフライ みそ汁 (さつま芋、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	コーン フレーク	★オレンジ ゼリー
26	月	ごはん ★スパゲッティサラダ 豚肉の生姜焼き みそ汁 (キャベツ、青梗菜、椎茸)	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、キャベツ、 青梗菜、椎茸	ハッピー ターン	★ソフト サラダ
27	火	ごはん いんげんソテー ★鯖のポテト焼き すまし汁 (麩、玉葱、ワカメ)	鯖、麩、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、いんげん、人参、 コーン	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ピーチ ゼリー
28	水	★カレーライス ★ブロッコリーマヨドレ和え オレンジ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 オレンジ	ぱりんこ	★星のおやつ
29	木	ごはん ★大根のフレンチサラダ ポークチャップ みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	豚肉	米	トマト、大根、人参、 黄ピーマン、玉葱、 しめじ、葱	★コーン フレーク	そぼろ おにぎり
30	金	★お誕生日会★ ごはん ★マカロニの中華サラダ 苺ゼリー ★チキン南蛮風 スープ (もやし、人参、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 マカロニ	玉葱、ブロッコリー、 人参、胡瓜、コーン、もやし	★しらす わかめ せんべい	★誕生日 ケーキ



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	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
5	月	★おせち料理風献立 ゆかりごはん ★おせち風 ★鰯の照り焼き みそ汁 (法蓮草、えのき)	鰯、揚げ、 鶏肉	米 さつま芋	人参、大根、法蓮草、 えのき、玉葱	★たべっこ バイビー	星たべよ
6	火	ごはん 法蓮草のお浸し すきやき風煮 みそ汁 (さつま芋、大根、大根の葉)	牛肉、豆腐、 麩	米 さつま芋	白菜、玉葱、椎茸、人参、 法蓮草、大根、大根の葉	コーン フレーク	満月ボン
7	水	ごはん もやしと胡瓜のサラダ ★とりマヨドレ みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鶏肉、揚げ	米	ブロッコリー、もやし、 人参、胡瓜、キャベツ	★ハッピー ターン	★麩のラスク (シュガー)
8	木	★ハヤシライス (ポーク) キャベツサラダ ★フルーツポンチ	豚肉	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃	★ソフト サラダ	みたらし 団子
9	金	ごはん 金平大根 ★鰯の味噌煮 すまし汁 (小松菜、麩)	鰯、竹輪、麩	米	いんげん、大根、人参、 小松菜	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え ★星のミートコロケ みそ汁 (青梗菜、えのき、豆腐)	鶏肉、豚肉、 豆腐	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき	★しらす わかめ せんべい	★ツナロール
14	水	豚丼 ★みかん入り春雨サラダ ★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、みかん、えのき、葱	★ハッピー ターン	五平餅
15	木	ごはん ナムル 煮魚 (赤魚) みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	赤魚	米	いんげん、法蓮草、もやし、 人参、玉葱、しめじ、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し 鶏肉の照り焼き みそ汁 (さつま芋、玉葱)	鶏肉、ツナ	米 さつま芋	ブロッコリー、白菜、 人参、玉葱	ぱりんこ	★蒸しケーキ
19	月	ごはん ひじきの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (白菜、小松菜)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 じゃが芋	いんげん、人参、白菜、 小松菜	アンパンマン せんべい	★ソフト サラダ
20	火	ごはん ビーフンソテー 麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉	米 ビーフン	玉葱、椎茸、葱、人参 ピーマン、青梗菜、えのき	ハッピー ターン	★さつま芋 蒸しパン
21	水	わかめごはん ★もやしのマヨドレ和え ★ちゃんぽん風うどん ★白身魚の天ぷら	豚肉、鰯、 ワカメ	米 うどん	キャベツ、人参、コーン、 葱、もやし	★小魚 せんべい	ぼたぼた焼き
22	木	ごはん 法蓮草と切干大根のお浸し ★豚肉と厚揚げの旨煮 みそ汁 (里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、竹輪、 揚げ	米 里芋	大根、法蓮草、椎茸、 玉葱、人参、葱	★たべっこ バイビー	★あげぼん
23	金	ごはん ★小松菜の洋風煮 ★白身魚のフライ みそ汁 (さつま芋、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	コーン フレーク	★オレンジ ゼリー
26	月	ごはん ★スパゲッティサラダ 豚肉の生姜焼き みそ汁 (キャベツ、青梗菜、椎茸)	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、キャベツ、 青梗菜、椎茸	ハッピー ターン	★ソフト サラダ
27	火	ごはん いんげんソテー ★鰯のポテト焼き すまし汁 (麩、玉葱、ワカメ)	鰯、麩、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、いんげん、人参、 コーン	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★ピーチ ゼリー
28	水	★カレーライス ★ブロッコリーマヨドレ和え オレンジ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 オレンジ	ぱりんこ	★星のおやつ
29	木	ごはん ★大根のフレンチサラダ ポークチャップ みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	豚肉	米	トマト、大根、人参、 黄ピーマン、玉葱、 しめじ、葱	★コーン フレーク	そぼろ おにぎり
30	金	★お誕生会★ ごはん ★マカロニの中華サラダ 再ゼリー ★チキン南蛮風 スープ (もやし、人参、ワカメ)	鶏肉、ワカメ	米 マカロニ	玉葱、ブロッコリー、 人参、胡瓜、コーン、もやし	★しらす わかめ せんべい	★誕生日 ケーキ



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。





1月ごはんだより(1~2歳小麦アレルギー)



2026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	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
5	月	★おせち料理風献立 ゆかりごはん ★おせち風 ★鯛の照り焼き みそ汁 (法蓮草、えのき)	鯛	米 さつま芋	人参、大根、法蓮草、 えのき、いんげん	★ソフト サラダ	★小魚 せんべい
6	火	ごはん ★法蓮草のお浸し ★すきやき風煮 みそ汁 (さつま芋、大根、大根の葉)	牛肉、豆腐	米 さつま芋	白菜、玉葱、椎茸、人参、 法蓮草、大根、大根の葉	コーン フレーク	★法蓮草 と小松菜 せんべい
7	水	ごはん ★もやしと胡瓜のサラダ ★とりマヨドレ みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鶏肉、揚げ	米	ブロッコリー、もやし、 人参、胡瓜、キャベツ	たまご ボーロ	★高野豆腐 のシュガー ラスク
8	木	★ハヤシライス (ポーク) ★キャベツサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、 ヨーグルト	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、キャベツ、コーン、 バナナ、黄桃	白い 風船	★みたらし 団子
9	金	ごはん ★金平大根 ★鯖の味噌煮 ★すまし汁 (小松菜、豆腐)	鯖、竹輪、 豆腐	米	いんげん、大根、人参、 小松菜	★ハッピー ターン	★星のおやつ
13	火	ごはん ★キャベツのゆかり和え ★じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁 (青梗菜、えのき、豆腐)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき	★しらす わかめ せんべい	★ツナロール
14	水	★豚丼 みかん入り春雨サラダ ★かきたま汁	豚肉、卵	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、みかん、えのき、葱	白い 風船	五平餅
15	木	ごはん ★ナムル ★煮魚 (赤魚) みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	赤魚	米	いんげん、法蓮草、もやし、 人参、玉葱、しめじ、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	金	ごはん ★白菜とツナの煮浸し ★鶏肉の照り焼き みそ汁 (さつま芋、玉葱)	鶏肉、ツナ	米 さつま芋	ブロッコリー、白菜、 人参、玉葱	★ハッピー ターン	★蒸しケーキ
19	月	ごはん ★ひじきの煮物 ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (白菜、小松菜)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 じゃが芋	いんげん、人参、白菜、 小松菜	★しらす わかめ せんべい	★ソフト サラダ
20	火	ごはん ★ビーフンソテー ★麻婆豆腐 ★中華スープ	豆腐、豚肉	米 ビーフン	玉葱、椎茸、葱、人参 ピーマン、青梗菜、えのき	ハッピー ターン	★さつま芋 蒸しパン
21	水	わかめごはん もやしのマヨ和え ★豚肉の野菜炒め ★みそ汁 (南瓜、青梗菜)	豚肉、ワカメ	米 南瓜	キャベツ、人参、コーン、 葱、もやし、青梗菜、玉葱	たまご ボーロ	★小魚 せんべい
22	木	ごはん ★法蓮草と切干大根のお浸し ★他人とじ みそ汁 (里芋、揚げ、椎茸)	豚肉、竹輪、 揚げ、卵	米 里芋	大根、法蓮草、椎茸、 玉葱、人参、葱	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★あげばん
23	金	ごはん ★小松菜のバターソテー ★煮魚 (鰯) みそ汁 (さつま芋、キャベツ、えのき)	鰯	米 さつま芋 南瓜	小松菜、赤ピーマン、 コーン、キャベツ、えのき	コーン フレーク	★オレンジ ゼリー
26	月	ごはん ★春雨サラダ ★豚肉の生姜焼き みそ汁 (キャベツ、青梗菜、椎茸)	豚肉	米 春雨	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、キャベツ、 青梗菜、椎茸	ハッピー ターン	★ソフト サラダ
27	火	ごはん ★いんげんソテー ★鯖のポテト焼き ★すまし汁 (豆腐、玉葱、ワカメ)	鯖、豆腐、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、いんげん、人参、 コーン	たまご ボーロ	ピーチ ムース
28	水	★カレーライス ★ブロッコリーのマヨドレ和え オレンジ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 オレンジ	★コーン フレーク	★星のおやつ
29	木	ごはん ★大根のフレンチサラダ ★ポークチャップ みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	豚肉	米	トマト、大根、人参、 黄ピーマン、玉葱、 しめじ、葱	白い 風船	★ゆかり おにぎり
30	金	★お誕生日会★ ごはん ★大根と胡瓜サラダ ★チキン南蛮 ★スープ (もやし、人参、ワカメ) 再ゼリー	鶏肉、ワカメ	米	玉葱、ブロッコリー、 人参、胡瓜、コーン、もや し、 大根	★しらす わかめ せんべい	★誕生日 ケーキ



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歳バナナアレルギー)

2026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	15時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
5	月	★おせち料理風献立 ゆかりごはん おせち風 	鰯の照り焼き みそ汁（法蓮草、えのき）	鰯、蒲鉾 米 さつま芋	人参、大根、法蓮草、えのき	たべっこ どうぶつ	皇たべよ	
6	火	ごはん 法蓮草のお浸し	すきやき風煮 みそ汁（さつま芋、大根、大根の葉）	牛肉、豆腐、 麩	米 さつま芋	白菜、玉葱、椎茸、人参、 法蓮草、大根、大根の葉	コーン フレーク	満月ボン
7	水	ごはん もやしと胡瓜のサラダ	とりマヨ みそ汁（キャベツ、揚げ）	鶏肉、揚げ	米	ブロッコリー、もやし、 人参、胡瓜、キャベツ	たまご ボーロ	麩のラスク （シュガー）
8	木	ハヤシライス（ポーク） キャベツサラダ	★桃のヨーグルト	豚肉、 ヨーグルト	米	玉葱、マッシュルーム、 人参、キャベツ、コーン、 黄桃	白い 風船	みたらし 団子
9	金	ごはん 金平大根	鯖の味噌煮 すまし汁（小松菜、麩）	鯖、竹輪、麩	米	いんげん、大根、人参、 小松菜	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
13	火	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、豆腐）	鶏肉、豆腐	米	玉葱、キャベツ、人参、 青梗菜、えのき	おにぎり せんべい	ツナサンド
14	水	豚丼 みかん入り春雨サラダ	かきたま汁	豚肉、卵	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、みかん、えのき、葱	白い 風船	五平餅
15	木	ごはん ナムル	煮魚（赤魚） みそ汁（玉葱、しめじ、葱）	赤魚	米	いんげん、法蓮草、もやし、 人参、玉葱、しめじ、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し	鶏肉の照り焼き みそ汁（さつま芋、玉葱）	鶏肉、ツナ	米 さつま芋	ブロッコリー、白菜、 人参、玉葱	ぱりんこ	ジャムサンド クラッカー
19	月	ごはん ひじきの煮物	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁（白菜、小松菜）	ホキ、ひじき、 揚げ	米 じゃが芋	いんげん、人参、白菜、 小松菜	アンパンマン せんべい	ムーン ライト
20	火	ごはん ビーフンソテー	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉	米 ビーフン	玉葱、椎茸、葱、人参 ピーマン、青梗菜、えのき	ハッピー ターン	さつま芋 蒸しパン
21	水	わかめごはん もやしのマヨ和え	ちゃんぽん風うどん ちくわの磯辺揚げ	豚肉、蒲鉾、 竹輪、ワカメ	米 うどん	キャベツ、人参、コーン、 葱、もやし	たまご ボーロ	ぼたぼた焼き
22	木	ごはん 法蓮草と切干大根のお浸し	他人とじ みそ汁（里芋、揚げ、椎茸）	豚肉、竹輪、 揚げ、卵	米 里芋	大根、法蓮草、椎茸、 玉葱、人参、葱	たべっこ どうぶつ	あげぼん
23	金	ごはん 小松菜のバターソテー	アジフライ みそ汁（さつま芋、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	コーン フレーク	オレンジ ゼリー
26	月	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉の生姜焼き みそ汁（キャベツ、青梗菜、椎茸）	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、 人参、コーン、キャベツ、 青梗菜、椎茸	ハッピー ターン	まがり せんべい
27	火	ごはん いんげんソテー	鯖のポテト焼き すまし汁（麩、玉葱、ワカメ）	鯖、麩、 ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、いんげん、人参、 コーン	たまご ボーロ	ピーチ ムース
28	水	カレーライス ブロッコリー菜種和え	オレンジ	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 オレンジ	ぱりんこ	マリー ビスケット
29	木	ごはん 大根のゴマドレサラダ	ポークチャップ みそ汁（玉葱、しめじ、葱）	豚肉	米	トマト、大根、人参、 黄ピーマン、玉葱、 しめじ、葱	白い 風船	そぼろ おにぎり
30	金	★お誕生日会★ ごはん マカロニの中華サラダ 苺ゼリー	チキン南蛮 スープ（もやし、人参、ワカメ） 	鶏肉、卵、 ワカメ	米 マカロニ	玉葱、ブロッコリー、 人参、胡瓜、コーン、もやし	おにぎり せんべい	誕生日 ケーキ



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。

