



1がつのこんだて



今回は、「鏡開き」についてお伝えしたいと思います。

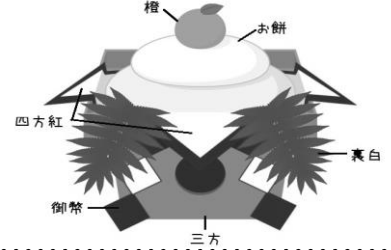
鏡開きは、1月11日に行われる正月行事のひとつです。正月に神様・仏様にお供えた鏡餅を下ろして今年1年の家族円満を願い、雑煮やおしるこにして食べます。

鏡餅は、大小の丸い餅を重ねて出来ており、橙・讓葉・裏白の葉などで飾られ、古来から歳神様のご神体であると考えられていました。

そのため、神様とも縁を切らないように「割る」や「切る」ではなく、「開く」という縁起のよい表現を使います。また、刃物でお餅を切るの切腹を連想させるので手や木槌で割ります。鏡餅を食すことを「歯固め」といい、これは、固いものを食べて歯を丈夫にし、歳神様に長寿を願うことからと言われています。

～鏡餅の飾りの意味～

- ・四方紅(しほうべい): 天地四方を拝して災いを払い、1年の繁栄を祈願します。
- ・讓葉(ゆずりは): 新葉が出てから古い葉が落ちるので、新旧相ゆずる(家系がつながる)という縁起を祝います。
- ・裏白(うらじろ): 長寿を祈願する、久しく栄える、裏表がないなどの意味があるとされています。
- ・御幣(ごへい): 四方に大きく手を広げ、繁盛することを願うとされています。
- ・橙(だいたい): 実が木についたまま年を越すところから「代々」に掛けて縁起を祝います。



今月の旬の食材…菜の花、冬キャベツ、セロリ、白菜、ほうれん草、小松菜、春菊、葱、ブロッコリー、大根、ごぼう、蓮根、山芋、にら、カリフラワー、水菜、かぶ、みかん、ぼんかん、いよかん、レモン、いちご、キウイフルーツ、サワラ、タラ、ブリ、ワカサギ

日	曜日	給食	おやつ	主な材料			補ってほしい食品	
				力のもと 糖質・脂質	血や肉を造る たんぱく質	体の調子を整える ビタミン・ミネラル		
4	18	土	ツナチャーハン わかめサラダ 中華スープ(にら・もやし) みかん缶	動物ビスケット 豆乳どーナッツ 牛乳	精白米、ごま	ツナ、牛乳	玉葱、人参、いんげん、椎茸 わかめ、コーン、きゅうり にら、もやし、みかん缶	芋類
6	20	月	カレーライス きゅうりサラダ かぶスープ(かぶ・かぶの葉・ベーコン) 果物	ねじりん棒 ヨーグルトコーンフレーク 牛乳	精白米、じゃが芋 コーンフレーク	豚肉、ベーコン 牛乳、ヨーグルト	人参、玉葱、きゅうり、コーン かぶ、かぶの葉、果物 フルーツ缶	海藻類
7	21	火	ぶどうパン 鶏肉のトマト煮 マッシュポテト きのこスープ(椎茸・えのき・しめじ・パセリ) 果物	カリポテスナック 7日:七草粥 21日:鮭おにぎり 牛乳	ぶどうパン、バター じゃが芋、精白米 21日:ごま	鶏肉、牛乳 21日:鮭フレーク	玉葱、人参、マッシュルーム ブロッコリー、トマト缶、椎茸 えのき、しめじ、パセリ、果物 7日:七草	豆類
8		水	ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜のごま酢和え 味噌汁(小松菜・厚揚げ) 果物	ひじきスティック 肉味噌うどん 牛乳	精白米、うどん ごま	鶏肉、しらす、牛乳 生揚げ、豚挽き肉	白菜、人参、小松菜、人参 玉葱、きゅうり、果物	海藻類
9	23	木	ごはん 魚のパン粉焼き 人参サラダ 具だくさん味噌汁 (里芋・大根・人参・葱・ごぼう・しめじ) 果物	紫いもチップ レーズン蒸しパン 牛乳	精白米、里芋、ごま ホットケーキミックス 小麦粉、パン粉	カジキ、牛乳	青のり、人参、もやし、コーン 大根、葱、ごぼう、しめじ レーズン、果物	肉類
10	24	金	ごはん チンジャオロース 中華風サラダ チンゲン菜スープ(チンゲン菜・きくらげ・コーン) 果物	畑のクラッカー <small>鏡開き</small> 10日:おしるこ 24日:小倉トースト 牛乳	精白米、あんこ、ごま 10日:餅 ※ 24日:食パン、バター	豚肉、牛乳	ピーマン、筍、玉葱、人参 生姜、にんにく、水菜 もやし、チンゲン菜、コーン きくらげ、果物	芋類
11	25	土	焼きそば 大根サラダ チーズ コンソメスープ(玉葱・えのき) パイン缶	赤ちゃんせんべい ミニどら焼き 牛乳	焼きそば麺、ごま	豚挽き肉、ベーコン チーズ、牛乳	大根、きゅうり、玉葱、えのき キャベツ、人参、もやし パイン缶	海藻類
14	28	火	ジャムパン(ブルーベリー・あんず) ミートローフ カリフラワーのサラダ キャベツスープ(キャベツ・えのき) 果物	野菜スティック わかめおにぎり 牛乳	食パン、ジャム 精白米	豚挽き肉、鶏挽き肉 牛乳	人参、玉葱、いんげん、えのき カリフラワー、ブロッコリー キャベツ、わかめ、果物	魚介類
15		水	ごはん 鶏つくね鍋 かぼちゃの甘煮 果物	あずきクラッカー ごまトースト 牛乳	精白米、食パン ごま、バター	鶏挽き肉、焼き豆腐 牛乳	白菜、生姜、えのき、葱、白滝 水菜、かぼちゃ、果物	海藻類
16	30	木	ごはん 魚の磯辺揚げ キャベツサラダ すまし汁(玉葱・わかめ) 果物	胚芽スティック いももちチーズ 牛乳	精白米、小麦粉 じゃが芋、上新粉	カジキ、牛乳 チーズ	青のり、キャベツ、人参 コーン、わかめ、玉葱、果物	肉類
17	31	金	麦ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 味噌汁(葱・豆腐・なめこ) 果物	野菜スナック ミートソースマカロニ 牛乳	精白米、押麦 じゃが芋、ごま マカロニ	豚肉、絹ごし豆腐 豚挽き肉、牛乳	人参、玉葱、絹さや、白滝 ひじき、きゅうり、葱、なめこ パセリ、マッシュルーム トマト缶、果物	魚介類
22		水	《誕生会メニュー》 ウインナーピラフ 煮込みハンバーグ ブロッコリーときのこのサラダ 白菜スープ(白菜・ベーコン) 果物	ミルクスティック オレンジパフェ 牛乳	精白米、パン粉 コーンフレーク ジャム	ウインナー、牛乳 ベーコン、豚挽き肉 豆乳ホイップ	人参、玉葱、マッシュルーム パセリ、トマト缶、ブロッコリー しめじ、えのき、白菜 果物、オレンジ、みかん缶	芋類
27		月	マーボー丼 もやしのナムル わかめスープ(わかめ・えのき・ごま) 果物	畑のスナック りんごケーキ 牛乳	精白米、ごま ジャム、バター ホットケーキミックス	豚挽き肉、木綿豆腐 牛乳	葱、にら、もやし、人参、わかめ ほうれん草、えのき、果物	魚介類
29		水	《郷土料理～富山県～》 ごはん プリ大根 おすわい(野菜の酢和え) カニ入り味噌汁(カニカマ・えのき・葱) 果物	あずきクラッカー とろろ昆布おにぎり 牛乳	精白米	ブリ、油揚げ カニカマ、牛乳	大根、切干大根、人参、ひじき いんげん、葱、えのき とろろ昆布、果物	芋類

は、1・2歳児の午前のおやつです。(＋牛乳100cc)

※は、1・2歳児誤嚥防止の為、ごはん団子を提供します。

☆給食・おやつの平均栄養所要量は次のとおりです。

・3歳未満児 エネルギー:530kcal・たんぱく質:19g・脂質:17g・カルシウム:230mg・鉄:2.8mg・食塩:2g

・3歳以上児 エネルギー:560kcal・たんぱく質:21g・脂質:18g・カルシウム:240mg・鉄:2.0mg・食塩:2g

☆仕入れの状況により多少の材料変更がある場合があります。



延長保育補食献立表

曜日	献立	種類
月	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
火	カステラ	おやつカステラ、カップケーキ、ココアケーキ 豆乳どーナッツ、ハニードーナッツ、パウムクーヘン 等
水	せんべい	ソフトせんべい、赤ちゃんせんべい、ねじりん棒 えびまるせん、ひじきあられ 等
木	ビスケット	ミルクスティック、ひじきスティック、カル鉄スティック 胚芽スティック、胚芽ビスケット、英字ビスケット 等
金	スナック	野菜スナック、海藻スナック、紫いもチップ、畑のスナック カリポテスナック 等

+麦茶(100~150mL)