

# 1月のこんだて

令和6年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	6 20	焼うどん カレースープ くだもの	おにぎり ごはん	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 キャベツ ニラ ひじき じゃがいも 人参 玉ねぎ 白菜 ウィンナー カレー粉 コンソメ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	月	27	お好み焼き 豚汁 くだもの	おにぎり ごはん	キャベツ 豚挽肉 むぎエビ つきこんにやく 天かす お好み焼き粉 ソース 豚肉 大根 人参 ごぼう さつまいも 豆腐 油揚げ ねぎ みそ	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
火	7 21	肉だんごスープ 切り干し大根のカレーサラダ くだもの	七草ごはん おにぎり ごはん	鶏挽肉 玉ねぎ 人参 白菜 マロニー 干しいたけ しめじ ほうれん草 切干大根 マカロニ コーン缶 きゅうり ツナ マヨネーズ	パン牛乳	菓子牛乳 するめ	火	14 28	根菜入りつくねバーグ はるさめサラダ かきたま汁 くだもの	おにぎり ごはん	鶏挽肉 豚挽肉 玉ねぎ 人参 ごぼう れんこん 豆腐 ひじき クチャップ マロニー キャベツ きゅうり かにかまぼこ ドレッシング たまご わかめ えのきだけ ねぎ かつお節	パン牛乳	おにぎり 牛乳
水	8 22	かきたまラーメン カリフラワーサラダ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 豚挽肉 玉ねぎ 人参 ニラ えのきだけ たまご カリフラワー じゃがいも きゅうり ハム マヨネーズ	たぬきごはん 揚げ玉 青のり ごま	菓子牛乳 小魚	水	15 29	大根のみそ煮込み 白和え くだもの	あずき ごはん	大根 人参 つきこんにやく 厚揚げ みそ グリーンピース さつまいも ほうれん草 コーン缶 みそ すりごま	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚
木	9 23	さかなの西京焼き風 黒豆煮 フルーツきんとん すまし汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな 白みそ マヨネーズ 黒豆 さつまいも りんご キウイ 豆腐 花麩 えのきだけ かまぼこ みつば	菓子牛乳 小魚	菓子牛乳 小魚	木	16 30	さかなのカレー-たつた揚げ おからポテトサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな カレー粉 土しょうが 片栗粉 油 じゃがいも おから 人参 きゅうり コーン缶 ハム マヨネーズ 麩 わかめ 油揚げ 玉ねぎ みそ	ミルクゼリー キウイジャムをのせます(^^) 〔牛乳 ゼラチン 生クリーム 砂糖〕	
金	10 24	だいこんカレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	大根 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ルウ 福神漬 キャベツ フロッコリー ドレッシング	フルーツサンド 牛乳 食パン フルーツミックス キウイ (園庭で採れました♪) 生クリーム		金	17	中華丼 マカロニサラダ くだもの	ごはん	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 むぎエビ きくらげ かまぼこ ねぎ 紅しょうが ごま油 マカロニ きゅうり ハム キャベツ マヨネーズ	菓子牛乳 チーズ	菓子牛乳 チーズ
土	11 25	パン 牛乳					土	18	パン 牛乳				
金	31	たんじょう会	鮭ごはん スパゲティサラダ	揚げしゅうまい かきたまスープ くだもの			金		鮭 ほうれん草 ごま マヨネーズ レモン汁 こめ しゅうまい てんぷら粉 スパゲティ きゅうり じゃがいも ハム ドレッシング 豆腐 たまご 玉ねぎ えのきだけ ニラ コンソメ			シュークリーム 牛乳	

新しい年のはじまりに！！  
新年を迎え、子どもたちにとって食の環境がよくなる一年でありますよう

年末年始は日本人の食文化に触れる機会が多くなります。  
人々がはぐくんできた行事と行事食を子どもたちに伝えていきましょう。

### 【おせち料理】

おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。もともとは、五節句（上巳の節句や、端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになり、おめでたいことを重ねる願いから重箱に詰めるようになりました。新年にかかせない「祝い肴三種」は黒豆・田作り・数の子です。

#### 子孫繁栄

- 数の子…にしんの卵。ひと腹にたくさんの卵がある。
- 昆布巻き…「にしん=二親」

「養老昆布=よろこぶ」

- さといも…親芋に子芋がたくさんつく。

#### 健康

- 黒豆…まめ（勤働、健康）に過ごせますように
- えび…長いひげと腰が曲がった姿から、長生きできますように。



#### 豊作

- たたきごぼう…土の中にしっかり根をはる。
- 田作り…かたくちいわしを肥料に使ったことから。

#### 金運

- きんとん…金団という字から金運上昇の願い。
- れんこん…「運」が付き見通しがよい。

#### 邪気を払う

- 紅白〇〇…赤は魔除け、白は清淨。かまぼこは初日の出。なますは水引きをあらわす。



### 【1月7日 七草がゆ】

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろ  
7日の朝、七草がゆを食べると1年間健康で過ごせるといわれています。七種の若菜の生命力と栄養をいただき、ごちそうで疲れた胃腸を休めます。七草そろわなくても、ご家庭にある小松菜やかぶ、大根の葉、ほうれん草などで代用してみてはいかがでしょうか。

### 【1月15日 小正月】

この日が正月の終わりのともいわれ、朝「あずきがゆ」を食べる風習があります。赤い色には邪気を払う力があると考えられ、家族の健康を願いあずきがゆを食べます。小豆はビタミンB群を多く含み、疲労回復や風邪の予防にも有効です。



\*今月のお茶は「ほうじ茶」です  
\*乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です  
\*参考資料「こどもの栄養」他

### 体を温める食材で風邪予防

体を温める食材といわれるのは寒くなって味がよくなる「冬野菜」です。とくに、かぶ・ごぼう・さといも・れんこん・しょうがなどの根菜類は体を温めます。大根は生で食べると体を冷やすので、加熱してから食べましょう。肉や野菜などのたんぱく質や、人参・かぼちゃ・果物のビタミン類とバランスよく食べると免疫力アップです。



### 食育クイズ

Q 白菜1玉についている葉は、おおよそ何枚でしょう？

- ① 80枚      ② 50枚      ③ 10枚

A ①80枚  
品種の違いはありますが、玉になるには80~100枚の葉が必要です。ビタミンCや食物繊維が豊富な冬が旬の野菜です。