

月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
	お休み 	お休み 	お休み 	お休み 	午前のおやつ
7	8	9	10	11	12
すき焼き風うどん 長いもサラダ 果物	七草がゆ 筑前煮 果物 	ごはん 大豆と冬野菜の クリーム煮 小松菜とえのきのごま和え さつまいもの味噌汁	(お正月料理) ごはん 松風焼き・田作り 黒豆煮・紅白なます ゆばのすまし汁	ごはん 魚のムニエル卵ソース 紅大根のマリネ もやしの味噌汁	午前のおやつ
牛乳 小倉マーメイドサンド	お茶 切干大根の炊き込みおにぎり	牛乳 うずら豆の甘煮	牛乳 フルーツきんとん	お茶 白菜とベーコンのスープパスタ	
14	15	16	17	18	19
成人の日 	クリーミー味噌うどん 小豆かぼちゃ 果物	ごはん れんこんカレーグラタン ほうれん草の磯香和え 大根の味噌汁	ごはん 魚のおろし煮 ブロッコリーのおかか和え 豆乳味噌汁	はと麦ごはん 魚の味噌 マヨネーズ焼き 切り干しサラダ きのこのすまし汁	午前のおやつ
	牛乳 大根もち	牛乳 バナナスコーン	牛乳 ポテトとツナのパイ	お茶 大豆おこわのおにぎり	
21	22	23	24	25	26
ごはん 納豆オムレツ 大根と昆布の炒め物 白菜の味噌汁	はと麦ごはん 魚のパン粉焼き れんこんの梅おかか和え 具沢山味噌汁	ごはん 魚の味噌煮 粉雪サラダ ココロ野菜のスープ	牛肉とごぼうの 中華ちらし寿司 カリフラワーのゆかり和え 高野豆腐のすまし汁	ごはん ししゃも焼き 小松菜とちくわの和え物 切干大根の味噌汁	午前のおやつ
牛乳 海苔ごまクッキー	牛乳 バースデーケーキ	お茶 和風ごはんピザ	牛乳 かぼちゃパン	牛乳 人参とヨーグルトの蒸しパン	
28	29	30	31		
ごはん 鶏肉と厚揚げの旨煮 白菜と刻み昆布の和え物 麩の味噌汁	大豆と春菊のチャーハン ブロッコリーの ごま酢和え 里芋のスープ	ごはん 魚のごまネーズ焼き 洋風ひじき煮 ぽかぽか生姜味噌汁	はと麦ごはん 豚バラと白菜の重ね煮 春雨の彩り酢の物 かぼちゃの味噌汁		
牛乳 カリカリラスク	牛乳 もちもちさつまいもスティック	牛乳 豆腐と黒豆のケーキ	お茶 あらめと梅のおにぎり		

新年あけまして  
おめでとーございます

お正月休みには、美味しいごちそうを食べたりお正月遊びをしたり、親戚の方に会ったりと、子どもたちにとっても楽しい時間を過ごされたのではないかと思います。1月は保育園でも、献立にお正月料理の日を設け、いわれを伝えながらみんなで味わいたいと思っています。また、七草がゆやもちつきなどの行事食も体験してもらいたいと思います。

「おせち料理のいわれ」

- 田作り  
豊作になりますように
- 黒豆  
まめ(健康)に暮らせますように
- きんとん  
金運が良くなりますように
- 昆布  
「喜ぶ」という言葉にかけて
- かずのこ  
子宝に恵まれますように
- えび  
腰が曲がるまで長生きできますように

**春の七草(七草がゆ)**

1月7日は七草の日です。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、邪気を払い無病息災を祈ると共に、お正月で疲れた胃腸を労うと意味があります。保育園では1月8日に行います。年長児さんは、この日に合わせて様々な出汁の取り方を見学し、味比べ体験もする予定です。

◆◆お雑煮事情◆◆

東のすまし、西は味噌?!  
お雑煮は、東日本はすましが多く、関西、四国、九州では味噌仕立てが多くなります。特に関西では白味噌が用いられ、三重、鳥取では小豆を用いた汁粉仕立てのお雑煮があります。先日、保育園の職員間でもお雑煮の話題が出ましたが、家庭や地域によって、小豆やすまし、海苔入りなど様々でした。元日から3日にかけてしょうゆ仕立ての雑煮や小豆雑煮を代わるがわる食べることも多いようです。皆さんのご家庭ではどうでしょうか?