



R3. 12. 28(火)  
認定こども園しづし幼稚園

あけましておめでとうございます。今年も、皆様にとって素晴らしい1年でありますようお祈り申し上げます。年末年始のお休みは楽しく過ごせている事と思います。各ご家庭で、おせち料理やお雑煮など、お正月料理にもたくさんふれた事でしょう。今年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。3学期も子どもたちが充実した園生活を過ごせるよう、見守っていきたくと思います。

### 七草ってなあに？

七草とは五節句（1月7日、3月3日、5月5日、7月7日、9月9日）の一つで、年末年始やお正月を終え、胃や身体をいたわるために1月7日の朝に春の七草を入れた七草粥を食べ、今年一年の無病息災を願う行事です。家族で七草粥を食べ、元気に出かけましょう。

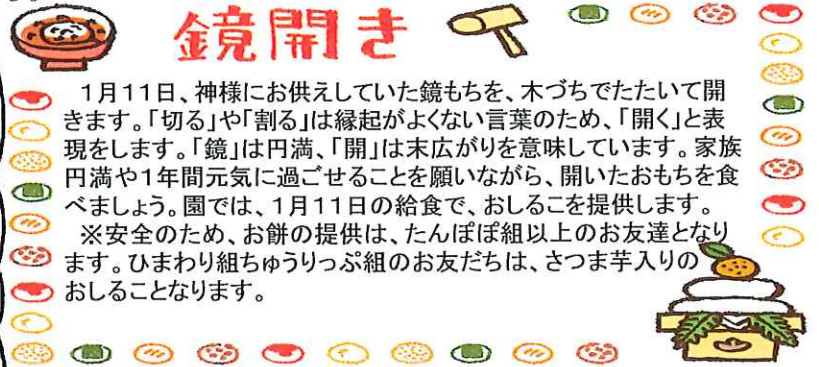
\*七草の種類や風習は、地域によって違います。

★炊飯器で七草粥を作ってみましょう★  
(分量は2～3人分)

- ①米1合を洗米し、内釜の全粥1合の表示まで水を入れる。
- ②七草セット(市販)のすずな(かぶ)・すずしろ(大根)は薄くスライスし、和風だし小さじ2・薄口醤油小さじ2と共に加え、おかゆモードで炊飯する。
- ③葉物は1cmほどに刻み、さっと茹でしておく。
- ④炊き上がった後、葉物を加え5分ほど蒸らし、お好みで塩を加え味をととのえる。



### 鏡開き



1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起がよい言葉のため、「開く」と表現をします。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。園では、1月11日の給食で、おしるこを提供します。  
※安全のため、お餅の提供は、たんぼぼ組以上のお友達となります。ひまわり組ちゅうりっぷ組のお友達は、さつま芋入りのおしることなります。

### おせち料理

おせち料理はおめでたいことを重ねるという願いをこめて重箱に入れます。上段から一の重・二の重・三の重と呼び、それぞれ入る料理が決まっています。前もっておせち料理を作っておくのは、神様を迎えているお正月の間は、料理中に物を立てて騒がしくすることを慎むためです。数の子には「子孫繁栄」、黒豆は「まめに過ごし、まめに働けるように」、タイは「めでたい」、田作りは「豊作」、エビは「長寿祈願」、こんぶは「よろこぶ」など、一品一品に願いや意味が込められています。

### ～お知らせ～

1月25日は愛情弁当の日です。  
たんぼぼ組以上児は愛情弁当となります。お弁当・水筒持参でお願いします。  
ひまわり組ちゅうりっぷ組のみ給食です。

日付	献立名	材料名			おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
4 (火)	赤飯・そうめん汁 ぶりの幽庵焼き じゃがベーコン 麦茶	じゃがいも、米、そうめん、油、砂糖、ごま、焼ふ	○牛乳、ぶり、○脱脂粉乳、ベーコン、○ホイップクリーム、かにかまぼこ、かつお節、○牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、コーン、にんじん、パセリ、ゆず果皮、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○いちごババロア
5 (水)	ごはん・冬野菜のあったか汁 鶏肉のトマトソース煮 みそマヨサラダ 麦茶	米、じゃがいも、○砂糖、○小麦粉、砂糖、マヨネーズ、オリーブ油	鶏肉、○クリームチーズ、○生クリーム、○脱脂粉乳、○卵、ちくわ、かつお節、油揚げ、みそ、◎牛乳	キャベツ、かぶ、ホールトマト缶、トマト、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、にんにく、ゆず果皮、○レモン果汁	◎牛乳 ○ミルクココア ○チーズケーキ
6 (木)	ごはん・みそ汁 かにたまあんかけ キャベツの和え物 麦茶	○じゃがいも、米、砂糖、○油、ごま、片栗粉	○牛乳、卵、ツナ缶、かにかまぼこ、みそ、◎牛乳	キャベツ、はくさい、にんじん、たまねぎ、深ネギ、グリーンピース、わかめ、干しいたけ、○あおのり	◎牛乳 ○牛乳 ○のり塩ポテト
7 (金)	豚丼・すまし汁 野菜の和風サラダ 麦茶	米、○米、○さといも、砂糖、ごま、油	豚肉、絹ごし豆腐、しらす干し、○かにかまぼこ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、○七草、しめじ、葉ねぎ、しょうが、にんにく、あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○七草粥
8 (土)	鮭おにぎり コーンラーメン ささ身と野菜のサラダ 麦茶	ゆで中華めん、米、マヨネーズ、ごま油、ごま、砂糖	○牛乳、鶏ささ身、さけ、◎牛乳	もやし、ブロッコリー、コーン、にんじん、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○牛乳 ●ミニたい焼き
11 (火)	☆かがみびらき☆ ごはん・松風焼き 白菜の煮浸し・おしるこ 麦茶	米、もち、○グラニュー糖、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま	鶏ひき肉、つぶあん、木綿豆腐、○脱脂粉乳、さつま揚げ、みそ、○卵、さらしあん、◎牛乳	はくさい、○りんご、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、あおのり	◎牛乳 ○ミルクココア ○ミニアップルパイ
12 (水)	コッペパン クラムチャウダー ポークチャップ バナナ・牛乳	コッペパン、○米、じゃがいも、油、砂糖、○ごま油、○ごま	牛乳、豚肉、あさり、○さけ、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、ミックスベジタブル、しめじ、○葉ねぎ	◎牛乳 ○麦茶 ○ごま鮭おにぎり

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
13 (木)	ごはん・根菜のスープ煮 ウインナーと野菜のソテー オレンジ 麦茶	米、じゃがいも、油、片栗粉	ウインナー、○ホイップクリーム、○脱脂粉乳、鶏肉、バター、◎牛乳	キャベツ、オレンジ、たまねぎ、かぶ、にんじん、ブロッコリー、○いちごジャム、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ○手巻きクレープ
14 (金)	ごはん・みそ汁 甘辛鶏天 イカと小松菜の梅ポン酢和え 麦茶	米、○小麦粉、小麦粉、○黒砂糖、○油、キャノーラ油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、鶏肉、○牛乳、いか、○脱脂粉乳、○こしあん、みそ、卵、油揚げ、煮干し、かつお節	こまつな、もやし、しめじ、にんじん、ねぎ、うめ干し、しょうが、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ○黒糖まんじゅう
15 (土)	おにぎり 青のりと玉子のうどん 焼き肉炒め 麦茶	ゆでうどん、米、油、ごま	豚肉、卵、○脱脂粉乳、しらす干し、◎牛乳	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ●キングドーナツ
17 (月)	カレーライス ほうれん草の磯あえ みかん 麦茶	米、じゃがいも、○くず粉、○砂糖、油、ごま油	○牛乳、豚肉、○脱脂粉乳、○きな粉、◎牛乳	みかん、たまねぎ、ほうれん草、はくさい、にんじん、もやし、しめじ、りんご、のり、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○牛乳くず餅
18 (火)	ごはん・みそ汁 魚のフライ 白菜のサラダ 麦茶	米、小麦粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	白身魚、○脱脂粉乳、みそ、ハム、煮干し、◎牛乳	はくさい、にんじん、なめこ、コーン、葉ねぎ、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●バナナ蒸しケーキ
19 (水)	バターパン はるさめスープ えびマヨとゆで野菜 牛乳	バターパン、○米、マヨネーズ、片栗粉、油、はるさめ、○ごま	牛乳、えび、卵、○しらす干し、コンデンスミルク、○かつお節、◎牛乳	はくさい、ブロッコリー、にんじん、黄ピーマン、みつば、わかめ、レモン果汁、○あおのり	◎牛乳 ○麦茶 ○手作りふりかけごはん
20 (木)	ごはん・すまし汁 回鍋肉 大豆とさつま芋の揚げ煮 麦茶	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、油、ごま油、お麩	◎牛乳、豚肉、だいず、○脱脂粉乳、○バター、○牛乳、赤みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、しいたけ、みつば、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○手作りクッキー
21 (金)	☆12月・1月お誕生会☆ ひじきご飯・鶏肉の南蛮たれ スパゲティサラダ・塩ゆで枝豆 みかん・お楽しみケーキ・麦茶	米、スパゲティ、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油	鶏肉、○脱脂粉乳、卵、ハム、油揚げ、◎牛乳	みかん、えだまめ、きゅうり、キャベツ、○いちごジャム、にんじん、ひじき、パセリ	◎牛乳 ○ミルクココア ○リッツサンド
22 (土)	おにぎり ちゃんぽん りんご 麦茶	ゆで中華めん、米、ごま油	豚肉、シーフードミックス、○脱脂粉乳、◎牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、コーン	◎牛乳 ○ミルクココア ●クリームパン
24 (月)	ごはん・でんぶ汁 さばの竜田揚げ 枝豆の白和え 麦茶	米、○ホットケーキ粉、さつまいもでん粉、○さつまいも、○油、片栗粉、○砂糖、ごま、○グラニュー糖、油、砂糖	◎牛乳、さば、木綿豆腐、○牛乳、○脱脂粉乳、鶏肉、かつお節	はくさい、にんじん、えだまめ、コーン、葉ねぎ、深ネギ、干しいたけ、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○さつま芋ドーナツ
25 (火)	※たんぼぼ以上児・お弁当・水筒 たまごの恵方巻き・あおさ汁 大根と厚揚げのとろみ煮 麦茶	米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	○牛乳、鶏肉、卵、生揚げ、ツナ缶、かにかまぼこ、かつお節、◎牛乳	だいこん、きゅうり、にんじん、えのきたけ、いんげん	◎牛乳 ○牛乳 ●ソフトマドレーヌ
26 (水)	パイナップルパン かぼちゃのポターージュ 鮭のパン粉焼き 野菜のカレー炒め・牛乳	パイナップルパン、○米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油	◎牛乳、牛乳、さけ、生クリーム、○バター、粉チーズ、バター	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、にんじん、○コーン、にんにく	◎牛乳 ○麦茶 ○コーンの焼きおにぎり
27 (木)	ごはん・みそ汁 酢鶏 マカロニサラダ 麦茶	米、○米粉、○グラニュー糖、マヨネーズ、マカロニ、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、オリーブ油	◎牛乳、鶏肉、木綿豆腐、○脱脂粉乳、○卵、○バター、みそ、ハム、煮干し	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、赤ピーマン、ピーマン、しいたけ、葉ねぎ、にんにく、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○ココアマドレーヌ
28 (金)	ごはん・中華スープ 麻婆豆腐 キャベツの甘酢サラダ 麦茶	米、○ロールパン、片栗粉、砂糖、○砂糖、ごま油、○油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○脱脂粉乳、赤みそ、○きな粉	キャベツ、深ネギ、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、ひじき、にら、しょうが	◎牛乳 ○ミルクココア ○きなこ揚げパン
29 (土)	みそラーメン エビとポテトのサラダ バナナ 麦茶	ゆで中華めん、じゃがいも、マヨネーズ、ごま油、油	◎牛乳、豚肉、エビ、○脱脂粉乳、麦みそ、赤みそ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、もやし、コーン、黄ピーマン、わかめ	◎牛乳 ○ミルクココア ●ミニワッフル
31 (月)	ごはん・もずくスープ 白身魚のコーンマヨ焼き 三色サラダ 麦茶	米、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油、油、砂糖	○牛乳、さわら、○ホイップクリーム、かつお節、粉チーズ、◎牛乳	ブロッコリー、もずく、にんじん、黄ピーマン、クリームコーン缶、○いちご、ねぎ、レモン果汁	◎牛乳 ○麦茶 ○プリンサンデー

※仕入れ等の都合により食材料や献立を変更させていただくことがあります。尚、旬の食材を積極的に使用しておりますので同じ食材の献立が続くことがあります。ご理解のうえ、ご了承ください。  
 ※午前のおやつは、たんぼぼ組以下のお友だちが対象で牛乳とせんべい等市販のおやつになります。午後のおやつ及び土曜日の給食は、2号・3号・新2号のお友だちが対象となります。  
 ※午後のおやつは●は市販のおやつになります。