



1月の行事・献立表

行事	日	曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
元日	1	木				
	2	金				
	3	土				
	4	日				
保育始め	5	月	牛丼、紅白なます、果実	ミルク チーズポテト	お茶 クッキー	ご飯
延岡高等学校野球部と野球体験(3,4,5歳児)	6	火	めひかりのかば焼き風、清し汁、ブロッコリーのミソマヨサラダ、果実	牛乳 お好み焼き	牛乳 人参スティック	ご飯
	7	水	七草粥、鶏肉のマーマレード焼き 野菜サラダ、果実	ミルク お麩のラスク	牛乳 ちりめん	ご飯
	8	木	ひじき炒め、ポテトサラダ しらすのスープ、果実	フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	ご飯
鏡開き	9	金	魚の煮付け、白和え、豚汁、果実	芋ぜんざい	牛乳 ポーロ	ご飯
	10	土	プルコギ丼、胡瓜のたたき、果実	牛乳、パン	お茶、あられ	ご飯
	11	日				
成人の日	12	月				
災害訓練週間	13	火	魚のおろし煮、ごま酢和え、清し汁、果実	お茶 カルシウムおにぎり	豆乳 チーズ	ご飯
	14	水	鶏肉のレモン焼き、きゃべつサラダ みそ汁、果実	ミルク 大学芋	お茶 せんべい	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	15	木	ハンバーグ、ナムル、コーンスープ 果実	ミルク チーズクッキー	お茶 サブレ	パン
	16	金	香味揚げ、カラフルサラダ 豚肉と白菜のスープ、果実	お茶 椎茸入り肉まん	お茶 かえり	ご飯
	17	土	コーン入りラーメン、がんもどきの甘煮、果実	パン、牛乳	牛乳、カステラ	中華麺
	18	日				
	19	月	ビーフカレー、野菜とのりのサラダ、果実	お茶 牛乳もち	豆乳 クラッカー	ご飯
リトミック(1,2歳児)	20	火	芋ご飯、魚のピザ風焼き 春雨の酢の物、みそ汁 果実	ミルク カリカリチーズ	牛乳 ちりめん	ご飯 (芋)
	21	水	チキンチキンごぼう ほうれん草の磯和え、清し汁、果実	ミルク じゃこトースト	野菜ジュース	ご飯
	22	木	すき焼き風、酢の物、みそ汁、果実	ミルク ごぼうの唐揚げ	お茶 せんべい	ご飯
お楽しみ会 幼保小連絡会	23	金	しゃげご飯、唐揚げ ブロッコリーのおかか和え、清し汁、果実	牛乳 シュークリーム	飲むヨーグルト	ご飯
	24	土	親子うどん、ちくわと野菜の煮物、果実	パン、牛乳	牛乳、コーンフレーク	うどん
	25	日				
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児) 保育参観週間	26	月	クリームシチュー、タンドリーチキン、 キャベツ和え、果実	ココアプリン	お茶 サブレ	パン
	27	火	魚のピカタ、中華風サラダ、根菜汁、果実	お茶 焼きおにぎり	牛乳 クラッカー	ご飯
	28	水	筑前煮、大豆サラダ、みそ汁、果実	牛乳 ホットクラッカー	牛乳 ビスコ	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	29	木	ツナと切干大根の炒め物 マカロニサラダ、けんちん汁、果実	ミルク かぼちゃ饅頭	豆乳 人参スティック	ご飯
弁当日	30	金	※お弁当の準備をお願いします	牛乳 手作りピザ	豆乳 ちりめん	ご飯
	31	土	中華丼、海藻サラダ、果実	牛乳、パン	お茶、ウエハース	ご飯

2月26日「鏡開き」の意味と由来

1月11日は『鏡開き』です。正月を祝うお供え物である鏡餅を開いて食べる日とされています。鏡餅は新年を司る年神が宿る依り代といわれており、年神が宿った鏡餅を食べることでその力を授けてもらい、1年の無病息災を願うという意味があります。餅を刃物で切ることは武士にとって切腹を連想させるため包丁は使わず木槌で叩いてわります。また「割る」という表現も縁起が悪いことから、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と呼ばれるようになりました。主に雑煮や善哉にいただきます。

芋ぜんざい

- 〈4人分〉
材料
 小豆 160g
 砂糖 120g
 食塩 2.4g
 さつまいも 160g

作り方

- ① さつまいもはさいの目切りにして、水にさらしあく抜きをし蒸しておきます。
- ② 小豆はよく洗い、水で茹でて、沸騰したら5分茹でてからゆで汁を捨てます。
- ③ ②の小豆を水に入れて煮、何回かさし水をしながら弱火で茹でます。
- ④ ③の芯が柔らかくなれば砂糖を加え、しばらく煮ます。
- ⑤ 最後に食塩を加えて味を調えます。



世界の朝ご飯



日本の正月行事の締めくくりとして、1月7日の朝に食べられるのが「七草粥」です。1月7日は五節句の一つ「人日（じんじつ）の節句」にあたります。この日に七草粥を食べるのには、無病息災・胃腸を休めるといった意味があります。

- せり : 競り勝つ
- なすな : 汚れを払う
- ごぎょう : 仏の体
- はこべら : 繁栄がはびこる
- ほとけのざ : 仏の安座
- すすな : 神を呼び鈴
- すずしろ : 汚れなき純白



0,1,2歳児
3,4,5歳児(主食除く)

*給食・おやつ1日平均：エネルギー468.2cal
*給食・おやつ1日平均：エネルギー363.2cal

タンパク質18.1g 脂質13.5g 食塩1.6g
タンパク質18.3g 脂質13.4g 食塩1.6g

