

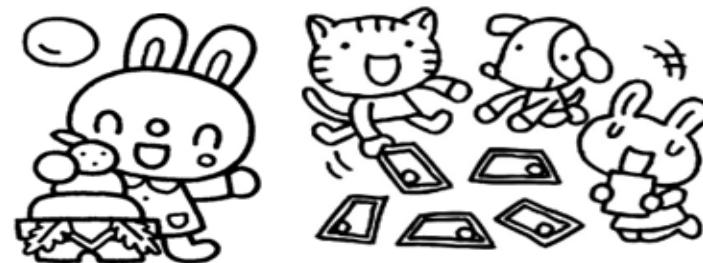
# 1月の行事と献立表 認定こども園郷原保育所

曜	行事予定	幼 児				乳 児					
		主食	副 食	おやつ	カロリー	10時のおやつ	主食	副 食	3時のおやつ	カロリー	
1	水	元旦									
2	木										
3	金										
4	土	保育始め	はやしらいす・ふる一つよーぐると		ぎゅうにゅう かし・ちーず	575	牛乳	ハヤシライス・フルーツヨーグルト		牛乳・菓子・チーズ	500
5	日										
6	月		ごはん	ぶたととうふのみそだき・はるさめのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう おれんじかつぶけーき	671	牛乳	ご飯	豚と豆腐のみそ炊き・春雨の酢の物・果物	牛乳 オレンジカップケーキ	588
7	火		ごはん	ふーよーはい・ぶろっこりーのしおゆで・さつまじる・くだもの	ぎゅうにゅう ななくさがゆ	599	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・ブロッコリーの塩茹で・さつま汁・果物	牛乳・七草がゆ	528
8	水		ごはん	えびぼーる・とまと・まかろにさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	635	牛乳	ご飯	エビボール・トマト・マカロニサラダ・果物・牛乳	お茶・ソフール	549
9	木	交通安全指導	ごはん	しろみざかなのまよねーずやき・とまと ほうれんそうのコーンあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・おむすび	626	牛乳	ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き・トマト・ほうれん草のコーン和え・果物・牛乳	ジョア・おむすび	569
10	金	新年お楽しみ会 鏡開き	ごはん	にこみはんぱーぐ・ぶろっこりーのしおゆで コーンすーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・ぜんざい	709	牛乳	ご飯	煮込みハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・コーンスープ・果物	牛乳・ぜんざい	622
11	土		おやこうどん・さつまいものまっしゅ・くだもの		ぎゅうにゅう かし・ちーず	605	牛乳	ご飯	親子うどん・さつま芋のマッシュ・果物	牛乳・菓子・チーズ	430
12	日										
13	月	成人の日									
14	火	避難訓練	ごはん	だいこんとりにくのにも・かぼちゃのさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう ほっとけーき	626	牛乳	ご飯	大根と鶏肉の煮物・かぼちゃのサラダ・果物	牛乳・ホットケーキ	541
15	水	サッカー教室(長・中) 発育測定	ごはん	とうふのいそべあげ・レタス・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・おむすび	573	牛乳	ご飯	豆腐の磯辺揚げ・レタス・みそ汁・果物	牛乳・おむすび	506
16	木	誕生会	せきはん・えびふらい・ふらいどぼてと わふうぐりーんさらだ・くだもの		ぎゅうにゅう じゃむさんど	670	牛乳	赤飯・エビフライ・フライドポテト・和風グリーンサラダ・果物		牛乳・ジャムサンド	594
17	金		ごはん	しろみざかなのふらい・こふきいも・こまつなのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう こめこぶりっつ	597	牛乳	ご飯	白身魚のフライ・粉ふき芋・小松菜のおかかあえ・果物	牛乳・米粉ブリッツ	515
18	土		はやしらいす・ふる一つよーぐると		ぎゅうにゅう かし・ちーず	575	牛乳	ハヤシライス・フルーツヨーグルト		牛乳・菓子・チーズ	500
19	日										
20	月	英語教室(長・中)	ごはん	えびぼーる・とまと・まかろにさらだ・くだもの・ぎゅうにゅう	おちゃ・そふーる	635	牛乳	ご飯	エビボール・トマト・マカロニサラダ・果物・牛乳	お茶・ソフール	549
21	火		かれーらいす・わふうさらだ・くだもの		ぎゅうにゅう・かすてら	610	牛乳	カレーライス・和風サラダ・果物		牛乳・カステラ	493
22	水	ニコニコランド	ごはん	ぶたととうふのみそだき・はるさめのすのもの・くだもの	ぎゅうにゅう おれんじかつぶけーき	671	牛乳	ご飯	豚と豆腐のみそ炊き・春雨の酢の物・果物	牛乳 オレンジカップケーキ	588
23	木		ごはん	ふーよーはい・ぶろっこりーのしおゆで・さつまじる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	597	牛乳	ご飯	フーヨーハイ・ブロッコリーの塩茹で・さつま汁・果物	牛乳・菓子	526
24	金	お店屋さんごっこ	ごはん	しろみざかなのまよねーずやき・とまと ほうれんそうのコーンあえ・くだもの・ぎゅうにゅう	じょあ・おむすび	624	牛乳	ご飯	白身魚のマヨネーズ焼き・トマト・ほうれん草のコーン和え・果物・牛乳	ジョア・おむすび	567
25	土		おやこうどん・さつまいものまっしゅ・くだもの		ぎゅうにゅう ちーず・かし	602	牛乳	ご飯	親子うどん・さつま芋のマッシュ・果物	牛乳・チーズ・菓子	427
26	日										
27	月	英語教室(長・中)	ごはん	にこみはんぱーぐ・ぶろっこりーのしおゆで コーンすーぷ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	654	牛乳	ご飯	煮込みハンバーグ・ブロッコリーの塩茹で・コーンスープ・果物	牛乳・菓子	405
28	火		ごはん	だいこんとりにくのにも・かぼちゃのさらだ・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	578	牛乳	ご飯	大根と鶏肉の煮物・かぼちゃのサラダ・果物	牛乳・菓子	493
29	水	サッカー教室(長・中)	ごはん	とうふのいそべあげ・レタス・みそしる・くだもの	ぎゅうにゅう・かし	571	牛乳	ご飯	豆腐の磯辺揚げ・レタス・みそ汁・果物	牛乳・菓子	504
30	木		ごはん	きりぼしだいのたまごやき・とまと じゃがいものふくめに・くだもの	ぎゅうにゅう じゃむさんど	605	牛乳	ご飯	切り干し大根の卵焼き・トマト・じゃが芋の含め煮・果物	牛乳・ジャムサンド	530
31	金	乳幼児画展 ~2/2まで	ごはん	しろみざかなのふらい・こふきいも こまつなのおかかあえ・くだもの	ぎゅうにゅう こめこぶりっつ	597	牛乳	ご飯	白身魚のフライ・粉ふき芋・小松菜のおかかあえ・果物	牛乳・米粉ブリッツ	515





# 作ってみませんか



## ほうとう汁(山梨郷土料理)



### <材料>

うどん玉(200g入)	1.5玉
鶏もも肉(豚肉でもOK)	100g
かぼちゃ	1/8ヶ
人参	1/4本
しめじ	1/2パック
ねぎ(小口切り)	適宜
醤油	大さじ1弱
みりん	大さじ1弱
味噌	大さじ3強
かつおだし	4.5c(900cc)



### <作り方>

- ① うどん玉・その他の材料はすべて食べやすい大きさに切っておく。
  - ② 鍋にかつおだしを入れ、火にかけ、人参を入れ、やわらかくなったらしめじ・かぼちゃ・鶏もも肉を入れる。その後灰汁を取りながら全て火が通るまで煮る。
  - ③ ②に☆を溶きのぼして調味する。
  - ④ ③にうどんも加えて2~3分煮たらねぎをちらす。
- ※他に白菜、豆腐、油揚げ等、冷蔵庫に残っているものなんでも使えます☆

### 食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



### 鏡もちの いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

- 裏白/「長寿と夫婦円満」
- コンブ/「高ぶる」
- ダイダイ(ミカン)/「代々栄える」
- くしがき/「幸運を取り込む」
- ユズリハ/「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、「重なり」ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

### 餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておささないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

#### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせず
- ⑤ 食べているときに目を離さない



### おせち料理って?

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

