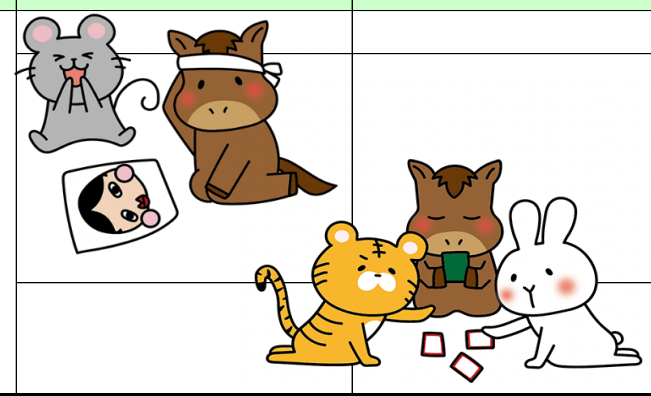
1月予定献立表

2025年1月1日
江別桃の花保育園

日にち				1(木)	2(金)	3(土)
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	**後期食** **9～11ヵ月**			**休園日**	**休園日**	**休園日**
午後軽食						

日にち	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	軟飯 玉ねぎと人参のスープ かれい煮魚 スティック大根 果物	軟飯 玉ねぎ味噌汁（しいたけ・人参） さばのあんかけ煮 ゆでキャベツ 果物	軟飯 豆腐味噌汁（キャベツ・人参） 鶏挽あんかけ煮 ゆでほうれん草 果物	角食 チンゲン菜スープ 豚挽あんかけ煮 スティック人参 果物	煮込みうどん（鶏もも・人参・玉ねぎ・干椎茸・ほうれん草） ゆでブロッコリー 果物	煮込みうどん（豚挽・玉ねぎ・人参・カットトマト） ゆで白菜 果物
午後軽食	ゼリー	蒸しパン	雑炊	せんべい	リゾット	せんべい

日にち	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	**成人の日**	軟飯 すまし汁（小松菜・えのき） 鶏挽あんかけ煮 スティック人参 果物	軟飯 大根味噌汁（しめじ・人参） 豆腐煮 ゆで白菜 果物	軟飯 芋味噌汁（玉ねぎ・人参） たらのあんかけ煮 ゆで小松菜 果物	軟飯 キャベツ味噌汁（わかめ・人参） 豚肉あんかけ煮 スティック胡瓜 果物	煮込みうどん（鶏もも・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・干椎茸） ゆで南瓜 果物
午後軽食		ゼリー	せんべい	煮込みうどん	蒸しパン	せんべい

日にち	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	軟飯 玉ねぎと人参のスープ かれい煮魚 スティック大根 果物	軟飯 玉ねぎ味噌汁（しいたけ・人参） さばのあんかけ煮 ゆでキャベツ 果物	軟飯 豆腐味噌汁（キャベツ・人参） 鶏挽あんかけ煮 ゆでほうれん草 果物	角食 チンゲン菜スープ 豚挽あんかけ煮 スティック人参 果物	煮込みうどん（鶏もも・人参・玉ねぎ・干椎茸・ほうれん草） ゆでブロッコリー 果物	煮込みうどん（豚挽・玉ねぎ・人参・カットトマト） ゆで白菜 果物
午後軽食	ゼリー	蒸しパン	煮込みうどん	せんべい	リゾット	せんべい

日にち	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
（昼食） 主食 汁物 主菜 副菜 果物	軟飯 白菜味噌汁（わかめ・じゃがいも） かれい煮魚 ゆで小松菜 果物	軟飯 すまし汁（小松菜・えのき） 鶏挽あんかけ煮 スティック人参 果物	軟飯 大根味噌汁（しめじ・人参） 豆腐煮 ゆで白菜 果物	軟飯 芋味噌汁（玉ねぎ・人参） たらのあんかけ煮 ゆで小松菜 果物	ごはん キャベツ味噌汁（わかめ・人参） 豚肉の香味焼き きゅうり醤油和え 果物	煮込みうどん（鶏もも・玉ねぎ・人参・白菜・チンゲン菜・干椎茸） ゆで南瓜 果物
午後軽食	蒸しパン	ゼリー	せんべい	煮込みうどん	蒸しパン	せんべい

あけましておめでとうございます

１月はおせち料理、七草がゆ、鏡開きなどの伝統行事があり、行事食を食べる機会が多いものです。それぞれの料理のいわれや意味を知り、子どもたちにも伝えていけたら良いですね。

七草がゆ

１月７日の春の七草を入れたおかゆを食べ、１年間の無病息災を祈る行事として始まったようです。年末年始で疲れた胃腸を休ませ、不足した緑黄色野菜を補うという意味もあります。七草とは「せり」「なずな」「ごぎょう（母子草）」「はこべら」「ほとけのざ（おおばこ）」「すずな（かぶ）」「すずしろ（大根）」です。

鏡開き

鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が開けた１月１日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています。「開く」というのは「切る・割る」という意味で、縁起物なので「切る・割る」ではなく「開く」という文字をつかうようになったという説があります。

誰かと一緒に食べる楽しさ

家族や友だちとの食事で、「楽しい気分になった」「いつもの食事がおいしく感じられた」ことは、誰もが感じる食の楽しさです。また、おいしいと感じることは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。子どもが多彩な味わいを覚えるために、誰かと一緒に食べる楽しい食事の時間を大切にしていきたいですね。

おせち料理を食べると？
→家族とのお正月を思い出す

★記憶と食べ物の関係★

楽しい記憶との結びつきが、
食事をより豊かにし、
食べる意欲に繋がります。

★１月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	476kcal	18.6g	18.6g	1.5g
3歳以上児	560kcal	22.8g	17.6g	1.6g