

令和8年



## きゅうしょくだより

給食  
目標伝統料理や郷土料理に親しむ  
(食に込められた願いを理解する)

## おせち料理

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、神様にお供える料理のことでした。

16日には『おめでとう午年』があり、保育園の「おせちを料理」を食べます。

おうちでも、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」を伝える機会があるといいですね。

## \*ごまめ

豊作を祈り五万米と書きます。田作りとも言います。



## \*黒豆

まめ(元氣)に働くことが出来ますようにと願います。



## \*紅白かまぼこ、紅白なます

紅はよろこび、白は、けがれののない神聖さを表します。



## \*数の子

ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚です。



## \*栗きんとん

鮮やかな黄色を、黄金や小判にみたてて、金運アップを願います。



おめでとう巳年のおせち料理です。

曜日	献立名	材 料 名			午後のおやつ	曜日	献立名	材 料 名			午後のおやつ
		熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉・骨をつくるもの	体の調子を整えるもの	
5 ／ 月	お弁当日					19 ／ 月	豚じゃが ／ ハムとキャベツのカレー炒め	じゃがいも 油 さとう	豚肉 ハム	にんじん たまねぎ 糸こんにゃく グリーンピース キャベツ スイートコーン	きなこパン
6 ／ 火	カレーシチュー ／ ツナと切干大根の煮物	油 じゃがいも カレールウ さとう	牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ 切干大根 さやいんげん	おにぎり	20 ／ 火	芋煮 ／ マカロニサラダ	さといも さとう マカロニ マヨネーズ	牛肉 平天 ツナ	にんじん ごぼう こんにゃく 白ねぎ キャベツ きゅうり	パンプディング
7 ／ 水	麻婆豆腐 ／ バンバンジー	油 ごま油 さとう 片栗粉 はるさめ ねりごま	豚ひき肉 豆腐 鶏ささみ	にんじん ビーマン たまねぎ 干し椎茸 青ねぎ きゅうり スイートコーン	シュガー toast	21 ／ 水	魚のマヨ焼き ／ ハムと白菜のごま和え 鶏肉とかぶのスープ	マヨネーズ ごま	かれい ハム 鶏肉	はくさい たまねぎ にんじん かぶ しめじ パセリ	バナナケーキ
8 ／ 木	八宝菜 ／ 揚げ大豆とじゃこのさつと煮	油 さとう 片栗粉	豚肉 水煮大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん はくさい 干しいたけ 水煮たけのこ 青ねぎ	ラスク	22 ／ 木	播磨のめくみ揚げ ／ ブロッコリーのおかか和え もずくのスープ	じゃがいも 片栗粉 油	鶏ささみ 糸かつお 絹ごし豆腐	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ ブロッコリー しめじ もずく 青ね	クッキー
9 ／ 金	魚のフライ ／ ブロッコリーのごま和え みそ汁	油 ごま さつまいも	白身魚 木綿豆腐	ブロッコリー たまねぎ にんじん 青ねぎ	七草がゆ	23 ／ 金	鮭の塩焼き ／ 豚肉と野菜の炒め物 豆腐とわかめのすまし汁	油 さとう ごま ごま油 はるさめ	さけ 豚肉 木綿豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ 乾燥わかめ 青ねぎ	ごへいもち
10 ／ 土	パン ／ ゆで卵 牛乳	食パン	たまご 牛乳		バナナ	24 ／ 土	パン ／ ウインナー 牛乳	食パン	魚肉ソーセージ 牛乳		バナナ
13 ／ 火	クリームデニッシュ ／ ゆで卵 チーズ 豚肉と野菜のスープ	パン じゃがいも	たまご プロセスチーズ 豚肉	にんじん たまねぎ たまねぎ しめじ キャベツ	せんべい	26 ／ 月	豆乳チャウダー ／ ツナとひじきの煮物	じゃがいも 油 さとう 片栗粉	鶏肉 豆乳 ツナ 厚揚げ	にんじん たまねぎ スイートコーン かぶ パセリ ひじき さやいんげん 椎茸 糸こんにゃく	おこし風 シリアルバー
14 ／ 水	筑前煮 ／ 豚肉と豆腐のみそ汁	油 さとう	鶏肉 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐	にんじん れんこん 糸こんにゃく 干しいたけ たまねぎ さやいんげん	コーントースト	27 ／ 火	魚のフライ ／ ブロッコリーのごま和え みそ汁	油 ごま さつまいも	白身魚 木綿豆腐	ブロッコリー たまねぎ にんじん 青ねぎ	くだもの
15 ／ 木	豆乳チャウダー ／ ツナとひじきの煮物	油 じゃがいも さとう 片栗粉	鶏肉 豆乳 ツナ 厚揚げ	にんじん たまねぎ スイートコーン かぶ パセリ ひじき さやいんげん 糸こんにゃく 椎茸	蒸しパン	28 ／ 水	八宝菜 ／ 揚げ大豆とじゃこのさつと煮	油 さとう 片栗粉	豚肉 水煮大豆 ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん はくさい 干しいたけ 水煮たけのこ 青ねぎ	ピザトースト
16 ／ 金	<おめでとう午年> 雑煮 田作り 黒豆 数の子 なま酢 伊達巻 栗きんとん かまぼこ 煮しめ(ごぼう 里芋 こんにゃく れんこん 人参 きぬさや)	もち しろみそ さといも ごま こんにゃく くり さつまいも	黒豆 たまご いわし かまぼこ	だいこん れんこん にんじん バナナ きぬさや ごぼう	みかん	29 ／ 木	キーマカレー ／ スパゲティサラダ	油 スパゲティ マヨネーズ カレールウ	牛ひき肉 豚ひき肉 ハム	にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン きゅうり	フルーツポンチ
17 ／ 土	パン ／ チーズ 牛乳	食パン	プロセスチーズ 牛乳		バナナ	30 ／ 金	照り焼きチキン ／ きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁	油 さとう ごま じゃがいも	鶏肉 木綿豆腐	ごぼう れんこん にんじん だいこん 青ねぎ	いなりずし
						31 ／ 土	パン ／ ゆで卵 牛乳	食パン	たまご 牛乳		バナナ

## 旬の食材



ぶり たら  
小松菜 春菊 水菜  
ブロッコリー ごぼう  
れんこん 白ねぎ いよかん



## ～春の七草～

七草がゆは、お正月に疲れた胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う効用があり、また、暮の内の最後に七草がゆを食べることで、新年の無病息災を願います。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。9日のおやつは七草がゆです。