



# きゅうしょくだより 1がつ

保育所(園)名

三日市保育園

日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ
		午前のおやつ	主食		
4	木	せんべい	ごはん	りんごかれー ふくじんづけ ふる一つぽんち	びすけっと
5	金	ふれんちぱい	ごはん	はくさいとにくだんごのすーぷに まかろにさらだ おれんじ	たいやき
6	土	かきもち	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	くつきー
9	火	うえはす	ごはん	あつやきたまご ぶろっこりー とまと にんじんぼたーじゅ	えびせん
10	水	おかき	ぱん	やきそば きゅうり ちゅうかすーぷ みかん	よーぐると
11	木	かるしうむせんべい	ごはん	さかなのふらい かぼちゃのあまに みそしる ゆできゃべつ	びすけっと
12	金	ぼーろ	ごはん	はんぱーぐ ぶろっこりー とまと のっぺいじる	せんべい
13	土	さぶれ	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	せんべい
15	月	せんべい	ごはん	おやこに ひじきのいりに ちゅうかすーぷ	ふれんちぱい
16	火	びすけっと	ぱん	みーとすぱげってい やさいすーぷ おれんじ	かすてら
17	水	おこさませんべい	ごはん	とりにくのけちやつぶいため どれっしんぐあえ みそしる	さぶれ
18	木	くらっかー	ごはん	ちくわのいそべあげ きりぼしあえ すましじる	ぷりっつ
19	金	くりーむさんど	ごはん	とりにくのてりやき かぶひたし かみなりじる	ふる一つぜりー
20	土	くつきー	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	ふれんちぱい
22	月	ももかん	ごはん	うまに かいそうさらだ みかん	せんべい
23	火	うえはす	ぱん	こーんらーめん おひたし とまと	どーなつ
24	水	かきもち	ごはん	かぶしちゅー みーとぼーる ごまあえ	くつきー
25	木	うすやきせんべい	ごもくとりめし	ごもくとりめし えびふらい ゆできゃべつ とまと すましじる	けーき
26	金	ぼーろ	ごはん	はむかつ ひじきのさらだ みそしる	びすこ
27	土	おかき	ぱん	じゅーす ちーず くだもの	びすけっと
29	月	ばなな	ごはん	いりどうふ あげごぼう みそしる ばいんかん	せんべい
30	火	くつきー	ごはん	やさいのおかかあえ あめりかんどっぐ ちゅうかすーぷ	じゃむさんど
31	水	おこさませんべい	ごはん	かつぷえっぐ ぶろっこりー とまと ぶたじる	かりんとう

※材料の都合により変更することがあります

あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。お正月はゆっくり過ごせましたか？  
寒さも一段と厳しくなり、感染症が流行りやすい時季です。おいしく食事食べて、元気に冬を乗り越えましょう。

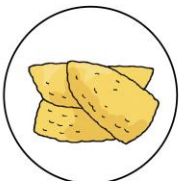


## おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

### 数の子

数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



### 田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



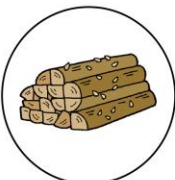
### 黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



### たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



### こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



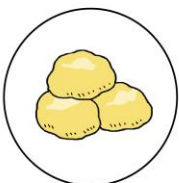
### えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



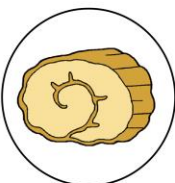
### きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



### 伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



## 鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

### Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい？

もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。

### ★★★炊飯器で作る黒豆のケーキ★★★

#### 【材料】

- ・ホットケーキミックス 200g
- ・牛乳 150ml
- ・卵 1個
- ・黒豆 80g

#### 【作り方】

- (1) ボウルに卵をほぐし、牛乳を入れて混ぜ合わせる。
- (2) (1)にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- (3) (2)に黒豆を入れてさっくり混ぜる。
- (4) (3)を炊飯器の内釜に入れ、早炊きモードで炊飯スイッチを入れる。
- (5) 竹串を刺し、何も付かなければ完成。加熱が足りないときは、早炊きモードで様子を見ながら加熱する。