

# 行事予定と献立 1月

2025.12.26  
認定こども園みゆき 管理栄養士  
高橋 志保

日にち	ぎょうじ	ごはん	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	木 <small>がんたん 元旦</small>				
2	金				
3	土				
4	日				
5	月 <small>はついきけいそく 発育計測</small>	ごはん	さかなのゆかりてんぶら かきたまじる はくさいとほうれんそうのごまあえ パナナ	さつまいも むしパン	セサミトースト
6	火 <small>ゆうびん 郵便ごっこ こうつあんぜんしどう 交通安全指導</small>	えだまめ ごはん	かにたま ひじきのナムル ちゃんぽんスープ オレンジ	クラッカーサンド	おそうざいマフィン
7	水 <small>えいご 英語あそび(4.5歳児)</small>	ごはん	やきにくふう かぼちゃのオープンやき みそじる パナナ	もちもちパン	マーブルクッキー
8	木 <small>でんしょう 伝承あそびに触れる会 しょいくしどう 食育指導</small>	むぎ ごはん	まつかぜやき さんしょくなます さつまいもきんとん すましじる みかん	りんごかんてん	ななくさリゾット
9	金 <small>ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導① えほんか だ 絵本貸し出し</small>	ごはん	さかなのさざれやき もやしとピーマンのカレーソテー ミネストローネスープ オレンジ	チーズトースト	たこボール
10	土	ごはん	おやこどん すのもの パナナ	ホットケーキ	アップルパイ
11	日				
12	月 <small>せいじんひ 成人の日</small>				
13	火 <small>ほけんしどう 保健指導 リミック(1.4歳児)</small>	うどん	カレーうどん だいこんとツナのサラダ オレンジ	わふうポテト	こまつなとじゃこの チャーハン
14	水 <small>えいご 英語あそび(4.5歳児)</small>	ごはん	ぶたにくのソースに かぼちゃサラダ ゆでブロッコリー きのコスープ パナナ	クリームサンド	マーラーカオ
15	木 <small>リミック(0.5歳児)</small>	ごはん	さかなのごもくあんかけ ちゅうかサラダ ちゅうかコンスープ みかん	あられふ	ヨーグルトムース
16	金 <small>えほんよ 絵本読み聞かせ(ぞう) ふとんも かえ 布団持ち帰り</small>	むぎ ごはん	タンドリーチキン コーンとチンゲンサイのいためもの チーズポテト はくさいスープ パナナ	こくとうむしパン	おさつスティック パイ
17	土	おにぎり	ソースやきそば そくせきづけ オレンジ	ラスク	どらやき
18	日				
19	月 <small>こめた ぞう米炊き①</small>	ごはん	とうふのまりあげ こまつなのなめたけあえ かぼちゃじる パナナ	マカロニの あべかわふう	あおりんごゼリー
20	火 <small>はっぴょうかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習① せいきゅうしよはいふ 請求書配布</small>	ごはん	ハッシュドビーフ さっぱりやさいサラダ オレンジ	パンプキン むしパン	しよくぼん オムレット
21	水 <small>えいご 英語あそび(4.5歳児) ひなんぼうはんあんぜんしどう 避難防犯安全指導②</small>	むぎ ごはん	あまからチキン リャンバンサンスー あおりのポテト もずくスープ パナナ	ヨーグルトあえ	ちんすこう
22	木 <small>いかけんしん 医科健診13:30~</small>	ごはん	チーズオムレツ やさいソテー ビーフシチュースープ みかん	シュガートースト	たきこみごはん
23	金 <small>リミック(2.3歳児) えほんか だ 絵本貸し出し</small>	ごはん	れんこんハンバーグ わふうサラダ いなかじる オレンジ	さつまいも ごまスティック	マドレーヌ
24	土	ごはん	ちゅうかどん かにずあえ パナナ	カルシウムパイ	マシュマロサンド
25	日				
26	月 <small>たんじょうびかい 誕生日会</small>	にんじん ごはん	チキンカツ~ごまみそダレ~ ふゆやさいサラダ だいがくいも かぶのすましじる いちご	やさいジュース かんてん	チョコレートケーキ
27	火 <small>こうさふりかえ 口座振替(JA)</small>	カレー ピラフ	さかなのコーンマヨネーズやき やさいスープ ケチャップいため パナナ	きなこトースト	サブレ
28	水 <small>えいご 英語あそび(4.5歳児)</small>	むぎ ごはん	ブルコギ じゃがいものオープンやき わかめスープ オレンジ	おさつごまやき	とうふドーナツ
29	木 <small>こめた ぞう米炊き②</small>	ごはん	さかなのつけやき きりぼしだいこんのにつけ ごまきゅうり すましじる パナナ	クラッカーピザ	オレンジババロア
30	金 <small>はっぴょうかいぜんたいれんしゅう 発表会全体練習② げっかんえほんもちかえり 月刊絵本持ち帰り ふとんも かえ 布団持ち帰り</small>	ごはん	ぎゅうどん キャベツのゆかりあえ オレンジ	バナナケーキ	コーンマヨ トースト
31	土	ごはん	ポークカレー はくさいのレモンずあえ パナナ	せんべい	パルミエ

新年あけましておめでとうございます。  
 新しい一年が、子どもたちにとって、また保護者の皆様にとって、笑顔があふれる年になりますよう、お祈り申し上げます。  
 さて、年末年始はどのように過ごされましたか？  
 少し見ない間に、不思議と子どもたちがたくましくなったように感じます。本年度も残り3か月、より子どもたちが伸び伸びと成長できるよう、見守っていきたいと思います。どうぞ、本年度もよろしく願いいたします。  
 1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事を心がけましょう。園の給食でも、行事食や季節の野菜を取り入れ、子どもたちが冬の寒さに負けず、元気いっぱいにご過ごせるようサポートしていきたいと思います。



さて、1月の食育指導は「伝統的な食文化について知ろう」についてお話する予定です。  
 日本は四季に恵まれ、季節ごと、また地域ごとに行事や祭りがはぐくまれてきました。  
 それぞれの行事には家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。こうした行事に結びついて伝承された料理や食事を「行事食」といいます。食べることを通して長い歴史の中で守られてきた伝統行事の由来を知り、祖先の知恵と工夫に触れながら、ご家庭でも新しい一年の始まりを迎えてほしいと思います。

### 〈 お正月に食べる料理の由来・・・ 〉

#### ○おせち料理

もともと季節の変わり目の節句(節供)に神様にお供えていた料理でしたが、正月が最も重要な節句であることから、やがておせち料理といえば正月料理をさすようになりました。



**黒豆**  
 健康でために  
 暮らせますように



**昆布巻き**  
 よろこぶという  
 お祝いの意味



**紅白かまぼこ**  
 日の出に見えて  
 紅白でおめでたい



**エビ**  
 腰が曲がるまで  
 長生きするように



**栗きんとん**  
 金運を呼ぶ縁起物



**数の子**  
 子孫繁栄

#### ○お雑煮

1年の無事を祈りながら食べる伝統行事です。  
 丸もちや角もち、すまし汁・白みそや小豆汁など、地域によって中身は違います。  
 どんな具が入っているのかなど、「わが家のお雑煮」に関心をもって食べられるのもいいですね。



#### ～七草リゾットの作り方～

<材料> 子ども8人分くらい  
 ・米 ……2合  
 ・七草セット ……60g  
 ・鮭 ……1切れ  
 ・牛乳 ……50g  
 ・生クリーム ……15g  
 ・粉チーズ ……15g

#### <作り方>

- ①炊けたご飯と水1.5リットルでお粥を作る。
  - ②鮭は焼いてほぐし、七草は塩茹でておく。
  - ③お粥ができたなら、鮭・牛乳・生クリームを入れ、一煮立ちさせる。
  - ④粉チーズ・ピザチーズを入れ、塩で味を整える。
  - ⑤最後に茹でた七草を入れる。
- ※最後に七草を入れることで、きれいな色になります。  
 ※乳除去の場合は、豆乳に少しオリーブオイルを入れると美味しいです。

