



あけましておめでとうございます。お正月は、新しい1年の幸運や健康、豊作をもたらしてくれる「歳神様」を各家庭でお迎えする年中行事です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

☆家族で食べよう！おせち（御節）料理

御節料理とは、節句に作られる料理のことです。節句のうち最も重要なのが正月であることから、正月料理を指すようになりました。歳神様を迎えるときは煮炊きや、包丁の使用を慎むとともに、料理を作る人が骨休めできるようにという意味もあります。おせち料理には一つ一つに意味があります。昔から脈々と受け継がれてきた先人たちの願いや思いに触れてみませんか。

○数の子…「数の子」はニシンの卵です。ニシン（二親）は卵が多いので、子宝と子孫繁栄を願っています。

○黒豆…まめ（まじめ・健康）に暮らせるようにと、邪気を払い、無病息災を願っています。

○田作り…いわしの肥料をまいた田んぼが豊作だったことから、五穀豊穡を願っています。別名「ごまめ（五万米）」とも言います。

○栗きんとん…「きんとん（金団）」は金色の団子のことで、金銀財宝を意味し、金運を願っています。

○えび…ひげが長く、腰が曲がっている様子から長寿を願っています。また、脱皮を繰り返すことから、出世を願っています。

○紅白なます…紅白の色は祝い事に用いる水引を表し、平安と平和を願っています。レシピを紹介します。



☆紅白なます（大人2人、子ども2人分）

・大根…300g（1/3本） ・人参…60g（1/2本）

・すりごま…8g（大さじ1） ☆酢…30g（大さじ2）

☆砂糖…30g（大さじ3強） ☆塩…お好みで少々

①大根、人参は千切りにする。☆の調味料を合わせておく。たっぷりの湯でさっとゆでてざるに揚げ、水気を切る。大根と人参の水気を絞り、☆の調味料で和え、すりごまを加える。

☆新年の無病息災を願う正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を祝う風習があります。小豆には赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる力があると信じられています。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。保育園では、15日（水）の給食に小豆がゆの代わりに「赤飯」を、またあわせておせち料理の「筑前煮、紅白なます」を提供します。

日(曜日)	お給食	おやつ
4(土)	お弁当の日	植物性プリン
6(月)	カレーうどん・ポテトサラダ(卵・魚)・フルーツ	レモンクッキー
○7(火)	麻婆豆腐・ビーフンサラダ(卵)・チーズ	ジャムサンド
8(水)	豚肉のしょうが焼き・コーンとわかめの酢の物・じゃが芋のみそ汁(魚)	あべ川マカロニ
9(木)	さばのみぞれ煮(魚)・のり和え・けんちん汁(魚)	バナナ蒸しパン(卵)
10(金)	マカロニグラタン・昆布和え・ポトフ	かみなり揚げ
11(土)	パン(卵)・牛乳・豚肉のケチャップ炒め・コンソメスープ・フルーツ	おかし
13(月)	成人の日	
14(火)	魚のオーロラソース焼き(卵・魚)・胡瓜ともやしのナムル(卵)・玉子スープ(卵)	きなこバナナ
15(水)	赤飯・筑前煮・紅白なます・パイ缶	マヨネーズトースト(卵)
16(木)	焼き魚(魚)・さといもの煮つけ・すまし汁	さくさくクッキー
17(金)	鶏肉の香味焼き・ほうれん草のいそ和え・もずくのかきたま汁(卵)	青のりポテト
18(土)	五目うどん(卵・魚)・ブロッコリーおかか和え(魚)・フルーツ	おかし(魚)
20(月)	千草焼き(魚)・切干大根のサラダ(卵・魚)・さといものみそ汁(魚)	おからマフィン(卵)
21(火)	南瓜とチーズの重ね煮(卵)・じゃが芋のカレー炒め・フルーツ	ココアサンド
22(水)	煮魚(魚)・キャベツのごまマヨサラダ(卵)・かきたま汁(卵・魚)	大学芋
23(木)	チャブチェ・ごまドレサラダ(卵・魚)・フルーツ	野菜ジュース蒸しパン(卵)
24(金)	白身魚のフライ(卵・魚)・スパゲティサラダ(卵・魚)・ブロッコリーのミルクスープ	フルーツ
25(土)	にゅうめん(卵・魚)・かぼちゃの甘煮・フルーツ	おかし(卵)
27(月)	てりやきチキン・リヨネーズポテト(卵)・たまねぎスープ(卵)	人参チーズ蒸しパン(卵)
28(火)	ミートソーススパゲティ・マヨネーズフィッシュ(卵・魚)・コンソメスープ	キャラメルポップコーン
29(水)	魚のステーキ(魚)・ごま和え(魚)・みそ汁(魚)	フルーツ
30(木)	チーズオムレツ(卵)・れんこんのマヨネーズ和え(卵)・切干大根スープ(卵)	ゴマゴマクッキー(卵)
○31(金)	白身魚のクリームコーン焼き(卵・魚)・大根の和風ツナマヨサラダ(卵・魚)・芋とわかめのスープ(卵)	オレンジゼリー



11月14日のおやつは「スポンジケーキ」でした。子どもたちに人気でした。

★3時のおやつ時の飲み物は牛乳・お茶です。
★都合により献立が変更する場合があります。
★献立表の黄色マーカーは魚と卵のアレルゲン表示です。アレルギー児は、除去食または代替食で対応しております。

○の付いている日はスプーンをお願いします。