



2020.01.01

新年おめでとうございます。

お正月は、家族や友だちといっしょにご飯を食べる事が多い季節。
それぞれのお家で大切にしている料理や特別な料理をみんなで食べながら
大切にしている味や料理を伝えていけたらいいですね。



お正月の食べ物には家族の『健康』『幸せ』への願が込められています。

日本では、おせち料理・お雑煮・七草粥などお正月の伝統料理がたくさんあります。

おせち	栗きんとん	黄色の見た目が金銀財宝に似てるから	金運や豊かさを運ぶ
	伊達巻	昔の文書を書いた巻物に似ているから	勉強がよくできる
	数の子	にしんの卵でとにかく数が多いから	子孫繁栄
	ごぼう	根を深くはることから	家や仕事に根付いて安泰になる
	えび	曲がった腰や長く伸びたヒゲが	
		年を取った人の姿に似ているから	長生きや健康になる

中国では、旧正月（昔のカレンダーで数えた正月）に食べる料理が地域によって違います。

水餃子	北方地域のみ
鶏	鶏の発音が「吉」や「計」に似ているから
魚	余裕がある意味の「年年有余」に発音が似ているから
麺	長く続くことから 繁栄の意味を込めて

みなさんのお家で正月に食べた料理を 保育園にも教えてくださいね。



☆ れんこんのきんぴら ☆

れんしぴは4人分です。

れんこん	120g	① 人参、れんこんはいちょう切りにする。
人参	60g	れんこんは酢水につけておく。
きぬさや	12g	② きぬさやは筋をとりさっとゆで、斜めに細切りにする。
ごま油	5g	③ フライパンにごま油、人参・れんこんを入れ、よく炒めたらだし汁・砂糖・
砂糖	4g	しょう油を加え汁気がなくなるまで煮る。
しょう油	6g	④ 仕上げにきぬさやを入れ白ごまをかける。
白ごま	3g	
だし汁	40g	



子どもと一緒にやってみよう 干し野菜づくり



空気が乾燥している冬は、干し野菜を作るのにいいです。
野菜やきのこを食べやすい大きさに切ったり、手でちぎって
ザルや網に重ならないように並べて お日様にあたるように干します。
干すと…もっと美味しくなったり栄養価が高くなったりします。
天気の良い日に、子どもたちと一緒に作ってみてね♪

おすすめの野菜・きのこ

きゃべつ ・ はくさい ・ 大根 ・ 人参 ・ ごぼう
えのき ・ しいたけ ・ まいたけ ・ えりんぎ

※使うときは、水につけて戻して使います。

つけておいた水も料理に使うとおいしいエキ스가食べられますよ。

☆1がつ りにゅうしょく めにゅー☆

日	曜	ごっくん期(初期～5・6か月～) き しょき げつ		もぐもぐ期(中期～7・8か月～) き ちゅうき げつ		かみかみ期(後期～9・10・11か月～) き こうき げつ		ぱくぱく期(完了期～12～18か月～) き かんりょうき げつ	
		ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ	ちゅうしょく	3じのおやつ
4	ど	つぶしがゆ うすいみそしる ふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりささみのうすくずに ほぐし きりほしだいこんのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのごまてりやき きざみ きりほしだいこんのもの きざみ	ぎゅうにゅう ばうむくーへん せんべい
6	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる きぬどうふのうすくずに だいこんとにんじんのものにもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる なっとうのてんぷら きざみ いためなます きざみ みかん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
20	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる とりればーのうすくずに つぶし だいこんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる とりればーのうすくずに きざみ だいこんとにんじんのものにもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたればーのたつたあげ きざみ いためなます きざみ みかん	ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ
7	か	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) ふのペーすと かぼちゃのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに つぶし かぼちゃのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	にこみうどん(にんじん・たまねぎ) とりささみのうすくずに ほぐし むしかぼちゃ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	みーとそーすすばげってい きざみ すびなちさらだ きざみ むしかぼちゃ きざみ ばなな	むぎちゃ そうすい
8	すい	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん すましじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのきんぴら きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん すましじる ぶりのてりやき ほぐし れんこんのきんぴら きざみ ぽんかん	ぎゅうにゅう げんじばい せんべい
9	もく	ぱんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃベツのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし きゃベツのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん やさいすーぶ まかろにぐらたん きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん ほうれんそうのすーぶ まかろにぐらたん きざみ しょうゆふれんちさらだ きざみ	ぎゅうにゅう ゆうやけごはん
10	きん	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゅうしちゅー きざみ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぼーくかれー きざみ ひじきのさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう くずもち
11	ど	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに きざみ ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる こうやどうふのうすくずに ぶろっこりーのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりささみのかわりやき きざみ ぶろっこりーのおかかあえ きざみ	ぎゅうにゅう こくとうばん
14	か	つぶしがゆ うすいすましじる しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ すましじる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん かきたまじる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわらかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん かきたまじる やきざかな(さば) ほぐし うのはなのいりに きざみ ぽんかん	ぎゅうにゅう りんごぜりー
15	すい	ぱんがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと ぶろっこりーのペーすと みるく 160	みるく 200	ぱんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに つぶし ぶろっこりーのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	ぱたーろーる くりーむすーぶ やきころっけ きざみ ぶろっこりーのやわらかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ぱたーろーる とうにゅうこーんすーぶ やきころっけ きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	ぎゅうにゅう とりおこわ
16	もく	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいみそしる きぬどうふのうすくずに つぶし はくさいのやわらかに きざみ みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたにくのうすくずに きざみ はくさいとにんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	たきこみごはん とんじる はくさいのすのもの きざみ にまめ(たいしょうきんとき) きざみ みかん	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと
27	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ とりささみのうすくずに つぶし にんじんのやわらかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん やさいすーぶ とりささみのうすくずに きざみ にんじんときゅうりのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぴかんで・で・ぼじょ きざみ ひじきのさらだ きざみ りんご	ぎゅうにゅう くずもち
17	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
24	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	
31	きん	☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆		☆にじいろ めにゅー☆	



げつ	か	すい	もく	きん	ど
					4 ごはん ぶたにくのごまてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる(ほーるこーん・きゃべつ) ぎゅうにゅう ちーずおかき ばうむくーへん
6 ごはん なっとうのてんぷら いためなます みそしる(とうふ・ながねぎ) みかん ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	7 みーとそーすすばげってい すびなちさらだ むしかぼちゃ ばなな むぎちゃ そうすい	8 げんまいごはん ぶりのてりやき れんこんのきんぴら すましじる(えのき・ほうれんそう) ぼんかん ぎゅうにゅう てづくりぼっぶこーん げんじばい	9 しょくばん まかろにぐらたん しょうゆふれんちさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ ぎゅうにゅう ゆうやけごはん	10 ざっこくまい ぼーくかれー ひじきのさらだ りんご ぎゅうにゅう くずもち	11 ごはん とりにくのかわりやき ぶろっこりーのおかかあえ みそしる(だいこん・えのき) ぎゅうにゅう こくとうばん
13 おやすみ	14 むぎごはん やきざかな(さば) うのはなのいりに かきたまじる ぼんかん ぎゅうにゅう りんごぜりー	15 ばたーろーる やきころつけ ぶろっこりーのしおゆで とうにゅうこーんすーぶ ぎゅうにゅう とりおこわ	16 たきこみごはん にまめ(たいしょうきんときまめ) はくさいのすのもの とんじる みかん ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	17 *にじいろめにゅー* おきにいり	18 ごはん ぶたにくのごまてりやき きりぼしだいこんのもの みそしる(ほーるこーん・きゃべつ) ぎゅうにゅう ちーずおかき ばうむくーへん
20 ごはん ぶたればーのたつたあげ いためなます みそしる(とうふ・ながねぎ) みかん ぎゅうにゅう まかろにのあべかわ	21 みーとそーすすばげってい すびなちさらだ むしかぼちゃ ばなな むぎちゃ ごまおにぎり	22 げんまいごはん ぶりのてりやき れんこんのきんぴら すましじる(えのき・ほうれんそう) ぼんかん ぎゅうにゅう てづくりぼっぶこーん げんじばい	23 しょくばん まかろにぐらたん しょうゆふれんちさらだ ほうれんそうとこーんのすーぶ ぎゅうにゅう ゆうやけごはん	24 *にじいろめにゅー* ぺるー	25 ごはん とりにくのかわりやき ぶろっこりーのおかかあえ みそしる(だいこん・えのき) ぎゅうにゅう こくとうばん
27 がーりっくらいす びかんで・で・ぼじょ (なんべいのとりにくのとまとにこみ) ひじきのさらだ りんご ぎゅうにゅう くずもち	28 むぎごはん やきざかな(さば) うのはなのいりに かきたまじる ぼんかん ぎゅうにゅう りんごぜりー	29 ばたーろーる やきころつけ ぶろっこりーのしおゆで とうにゅうこーんすーぶ ぎゅうにゅう とりおこわ	30 たきこみごはん にまめ(たいしょうきんときまめ) はくさいのすのもの とんじる みかん ぎゅうにゅう ふれんちとーすと	31 *にじいろめにゅー* ぶらじる	