

きゅうしょくだより

2023.01.01



お正月の食べ物

お正月の食べ物には家族の『健康』『幸せ』への願いが込められている物がたくさんあります。みんなのお家では、どんな料理を食べるのかな？

☆ 『いただきます』を大切に ☆

日本では、「いただきます」「ごちそうさま」というあいさつに

食事への感謝の気持ちを込めて行います。

私たちは、生きていくために食事をしてほかの生き物の命を

いただいています。また、食卓に並ぶまでたくさんの人々の

働きのおかげで食事を食べられています。

その生き物の命や人々に感謝の気持ちをもって食事をする

大切にしていきたいですね。

そんな思いから、保育園では食べ物を食べる時は

『찰떡겠습니다』(いただきます)

『찰떡었습니다』(ごちそうさま)

～韓国・朝鮮の言葉～

と、挨拶をして食べています。



日本

大晦日(31日)に食べる 年越しそば

そばは、切れやすいので…今年の苦労や不運を切り捨てて、新しい年を迎える意味があります。

おせち料理

長寿・健康・金運などいろいろな願いを込めたいろいろな料理は重箱に詰めて重ねることでめでたさを・かさねる・意味があります。



韓国・朝鮮 설날 ~ 旧暦でお正月 2023は 1月22日 ~ 떡국

うるち米で作った餅のスープ。



ペルー Año Nuevo

Pavo relleno

ひき肉や野菜・レーズンを詰めて焼いた七面鳥

ぶどう

1つ1つ願いを込めて、健康で過ごせますようにと12個食べます。



ネパール ・ インド

大切にしている文化・宗教の考えがあるので

お正月を特別にお祝いする事は無いそうです。

★ 1がつ りにゅうしょく めにゅー ★

2023.01.01

ひにち	ようび	ごっくん 期		もぐもぐ 期		かみかみ 期		ぱくぱく 期	
		ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ	ちゅうしょく ~ひるごはん~	15:00 おやつ
4 23	すい げつ	つぶしがゆ ふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ふわふわたまごやき にんじんのにも みそしる(ふ・わかめ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん だしまたまご ひじきのいりに みそしる(ふ・わかめ・ねぎ) みかん	ぎゅうにゅう かやくごはん
5 19	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに にんじんのにも すましじる(そうめん) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん ぶりのしょうがやき ちくぜんに きざみ そーみんじる りんご	とうにゅう いもようかん
6 20	きん	うどんのくたぐたに ふのペーすと はくさいのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたぐたに とりささみのうすくすに つぶし はくさいのやわらかに みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに とりささみのうすくすに はくさいのあざづけ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	떡국 (とつく) (かんこく・ちょうせん そうに) 물김치 (むるきむち) (かんこく・ちょうせん からくないみすきむち) ほんかん	ぎゅうにゅう そうすい
7 21	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし にんじんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに にんじんときゅうりのさんばいす みそしる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのまーまれーどに もやしのさんばいす みそしる(こうやどうふ・ほうれんそう) みかん	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
10 24	か	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりしゅーまいのうすくすに きりほしだいこんのさらだ きざみ すましじる(とうふ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん とりしゅーまい きりほしだいこんのさらだ さんらーたん りんご	ぎゅうにゅう ひすこ ぼたぼたやき
11 25	すい	ぼんがゆ しろみざかなのペーすと じゃがいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	ぼんがゆ しろみざかなのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん しろみざかなのうすくすに Papa a la huancaína (ぱばあらわんかいな) こんぞめじゅりあんすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん むきかれのほうれんそうそーすやき Papa a la huancaína (ぱばあらわんかいな) こんぞめじゅりあんすーぶ みかん	ぎゅうにゅう かれーびらふ
12 26	もく	うどんのくたぐたに こうやどうふのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	うどんのくたぐたに こうやどうふのうすくすに きゃべつのやわらかに みるく 120	みるく 200	うどんのやわらかに こうやどうふのうすくすに ふれんちさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	すばげていーなほりたん ふれんちさらだ りんご	おれんじゅーす かすたーどぶりん
13 27	きん	つぶしがゆ ふのペーすと とまとのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし とまとのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりささみのうすくすに とまとときゅうりのびくるす きざみ すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	LUGAW (るがう) とまとときゅうりのびくるす CAMOTE CUE (かもてきゅー) ほんかん	ぎゅうにゅう ふのおしるこ うすやきせんべい
14 28	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと さつまいものペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ こうやどうふのうすくすに さつまいものやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん こうやどうふのうすくすに しるばーさらだ きざみ みそしる(さつまいも) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん こうやどうふのにも しるばーさらだ みそしる(さつまいも・ねぎ) みかん	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい びすけっと
16 30	げつ	つぶしがゆ ふのペーすと じゃがいものペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに つぶし じゃがいものやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	なんはん くりーむしちゅー れんこんのさらだ きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん ちきんかれー れんこんのさらだ バナナとオレンジ	ぎゅうにゅう くれーぶぜりー
17 31	か	つぶしがゆ きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいすーぶ みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに にんじん・たまねぎのやわらかに やさいすーぶ みるく 120	みるく 200	しょくぼん とうふのにくだんごうすくすに あーしゅじょー みるく 80	みるく 200 おかし	しょくぼん とうふのなげっと あーしゅじょー りんご	とうにゅう おかかおにぎり
18	すい	つぶしがゆ ふのペーすと だいこんのペーすと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに だいこんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに だいこんさらだ きざみ とまといりたまごすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたればーのかおりあげ だいこんさらだ とまといりたまごすーぶ みかん	ぎゅうにゅう かすたーど さんどばん



1がつ めにゅー



2023.01.01

げつ 2	か 3	すい 4	もく 5	きん 6	ど 7
		ごはん だしまきたまご ひじきのいりに みそしる (ふ・わかめ・ねぎ) みかん	むぎごはん ぶりのしょうがやき ちくぜんに そーみんじる	떡국 (とっく) <small>(かんこく・ちょうせん そうに)</small> 물김치 (むるきむち) <small>(かんこく・ちょうせん からくないみずきむち)</small> ぼんかん	ごはん とりにくのまーまれーどに もやしのさんばいず みそしる (こうやどうふ・ほうれんそう) みかん
		ぎゅうにゅう かやくごはん	ちょうせいとうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう そうすい	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
9	10	11	12	13	14
	むぎごはん とりしゅーまい きりぼしだいこんのさらだ さんらーたん りんご	しょくばん むきがれいのほうれんそうそーすやき Papa a la huancaina (ぱぱあらかいな) <small>(ペーのじゃがいものちーすそーすかけ)</small> こんそめじゅりあんすーぶ みかん	すばげていーなほりたん ● ふれんちさらだ りんご	LUGAW (るがう) <small>(ふいりびん とりのおかゆ)</small> とまとときゅうりのびくする CAMOTE CUE (かもてきゅー) <small>(ふいりびん さつまいものこくとうあげ)</small> ぼんかん	むぎごはん こうやどうふのにももの しるばーさらだ みそしる (さつまいも・ねぎ) みかん
	ぎゅうにゅう びすこ・ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう かれーびらふ	おれんじじゅーす かすたーどぶりん	ぎゅうにゅう ふのおしるこ うすやきせんべい	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい びすけっと
16	17	18	19	20	21
むぎごはん ちきんかれー れんこんのさらだ バナナとオレンジ	しょくばん とうふのなげっと あーしゅじょー <small>(いらん おしむぎのやさいとまとすーぶ)</small> りんご	ごはん ふたればーのかおりあげ ● だいこんさらだ とまといりたまごすーぶ みかん	むぎごはん ぶりのしょうがやき ちくぜんに そーみんじる	떡국 (とっく) <small>(かんこく・ちょうせん そうに)</small> 물김치 (むるきむち) <small>(かんこく・ちょうせん からくないみずきむち)</small> ぼんかん	ごはん とりにくのまーまれーどに もやしのさんばいず みそしる (こうやどうふ・ほうれんそう) みかん
ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー	ちょうせいとうにゅう おかかおにぎり	ぎゅうにゅう かすたーどくりーむさんどばん	ちょうせいとうにゅう いもようかん	ぎゅうにゅう そうすい	ぎゅうにゅう ろーるかすてら
23	24	25	26	27	28
ごはん だしまきたまご ひじきのいりに みそしる (ふ・わかめ・ねぎ) みかん	むぎごはん とりしゅーまい きりぼしだいこんのさらだ さんらーたん りんご	しょくばん むきがれいのほうれんそうそーすやき Papa a la huancaina (ぱぱあらかいな) <small>(ペーのじゃがいものちーすそーすかけ)</small> こんそめじゅりあんすーぶ みかん	すばげていーなほりたん ● ふれんちさらだ りんご	LUGAW (るがう) <small>(ふいりびん とりのおかゆ)</small> とまとときゅうりのびくする CAMOTE CUE (かもてきゅー) <small>(ふいりびん さつまいものこくとうあげ)</small> ぼんかん	むぎごはん こうやどうふのにももの しるばーさらだ みそしる (さつまいも・ねぎ) みかん
ぎゅうにゅう かやくごはん	ぎゅうにゅう びすこ・ぼたぼたやき	ぎゅうにゅう かれーびらふ	おれんじじゅーす かすたーどぶりん	ぎゅうにゅう ふのおしるこ うすやきせんべい	ぎゅうにゅう ばかうけせんべい びすけっと
30	31				
むぎごはん ちきんかれー れんこんのさらだ バナナとオレンジ	しょくばん とうふのなげっと あーしゅじょー <small>(いらん おしむぎのやさいとまとすーぶ)</small> りんご				
ぎゅうにゅう ぐれーぶぜりー	ちょうせいとうにゅう おかかおにぎり				