

きゅうしよくだより

2024.01.01



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 ☆

保育園では、「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
 おおみそか(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、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 ★

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 18	もく	つぶしがゆ こうやどうふのペースと にんじんのペースと 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 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 ふわふわだしまきたまご にんじんのにも すましじる(ふ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん だしまき たまご ひじきのいりに みそしる(ふ・ながねぎ)	ぎゅうにゅう あんこくつきー
5 19	きん	うどんのくたくたに ふのペースと だいこんのペースと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	うどんのやわらかに 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	うどん ふのうすくすに だいこんのにも すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	きつねうどん なっとうのてんぷら りんご	むぎちゃ そうすい
6 20	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペースと にんじんのペースと 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 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 きゅうり・にんじんのさんばいず みそしる(ほうれんそう) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももにくのままれーどに 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) おれんじ	ぎゅうにゅう ぶどうばん
9 23	か	つぶしがゆ きぬどうふのペースと じゃがいものペースと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに じゃがいものやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたもものうすくすに じゃがいものにも すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 酸菜炖豚肉(つあんつあいとんつうろう) (ちゅうごく 酸っぱい白菜の漬物と豚肉のスープ) じゃがいもいため りんご	ぎゅうにゅう 餡餅(しゃーびん)
10 22	すい げつ	つぶしがゆ こうやどうふのペースと さつまいものペースと 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 こうやどうふのそぼろに さつまいものあまに みそしる(たまねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん こうやどうふのそぼろに さつまいものあまに みそしる(ふ・たまねぎ) みかん	ぎゅうにゅう はっぴーたーん びすけっと
11 25	もく	つぶしがゆ しろみざかなのペースと にんじんのペースと 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 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 れんこん・にんじんのにも すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん ぶりのてりやき ちくぜんに すましじる(まいたけ・ながねぎ)	むぎちゃ おしるこ
12 26	きん	ばんがゆ ふのペースと にんじんのペースと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ ふのうすくすに ぶろっこりー・にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん はんばーぐのうすくすに ゆでぶろっこりー・にんじん とうにゅうほてとぼたーじゅすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん おーとみるはんばーぐのけちゃっぶに ゆでぶろっこりー・にんじん とうにゅうほてとぼたーじゅすーぶ りんご	むぎちゃ mazamorra morada Arroz con leche
13 27	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペースと さつまいものペースと 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 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 とりささみのうすくすに さつまいものさらだ みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりももにくのさっぱりに さつまいもさらだ みそしる(なままへ・こまつな) おれんじ	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
15 29	げつ	つぶしがゆ ふのペースと きゃべつのペースと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ とりささみのうすくすに きゃべつのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん ささみしちゅー ふれんちさらだ みるく 80	みるく 200 おかし	むぎごはん ぼーくかれー ふれんちさらだ おれんじ	ぎゅうにゅう きゃろっと おれんじぜりー くらっかー
16 30	か	つぶしがゆ きぬどうふのペースと にんじんのペースと うすいすましじる みるく 160	みるく 200	おかゆ きぬどうふのうすくすに にんじんのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	なんはん いりどうふ れんこんのさらだ きざみ すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりひきにくのまーぼーどうふ れんこんのつなまよさらだ りんご	ぎゅうにゅう いためびーふん
17 31	すい	ばんがゆ しろみざかなのペースと にんじんのペースと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ しろみざかなのうすくすに にんじんのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん むきがれいのほうれんそうぐらたん きゃろっとらべ やさしいじる みるく 80	みるく 200 おかし	てづくりこーんふれっと むきがれいのほうれんそうぐらたん きゃろっとらべ みかん	むぎちゃ すばげていー なほりたん
24	すい	つぶしがゆ こうやどうふのペースと だいこんのペースと 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 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 こうやどうふのうすくすに だいこんさらだ きざみ すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ふたればーのかれーあげ だいこんのちゅうかささらだ 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 くるーむさんど

😊 1がつ めにゅー 😊

2024.01.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
1	2	3	4	5	6
			ごはん だしまきたまご ひじきのいりに みそしる (ふ・ながねぎ)	きつねうどん なっとうのてんぷら りんご	ごはん とりももにくのままれーどに 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) おれんじ
			ぎゅうにゅう あんこっきー	むぎちゃ そうすい	ぎゅうにゅう ぶどうばん
8	9	10	11	12	13
	ごはん 酸菜炖豚肉 (つあんつあいとんつうろう) (ちゅうごく 酸っぱい白菜の漬物と豚肉のスープ) じゃがいもいため りんご	むぎごはん こうやどうふのそぼろに さつまいものあまに みそしる (ふ・たまねぎ) みかん	むぎごはん ぶりのてりやき ちくぜんに すましじる (まいたけ・ながねぎ)	しょくばん おーとみーるはんぱーぐのけちゃっぶに ぶろっこりー・にんじんのゆでやさい とうにゅうぼとぼたーじゅすーぶ りんご	ごはん とりもものさっぱりに さつまいもさらだ みそしる (なまあげ・こまつな) おれんじ
	ぎゅうにゅう 餡餅 (しゃーびん) (ちゅうごく やさいとぶたにくのやきまんじゅう)	ぎゅうにゅう はっぴーたーん びすけっと	むぎちゃ おしるこ (つぶしごはんだんごいり) うすやさせんべい	むぎちゃ ・ くらっかー mazamorra morada(まさもら・もらーだ) Arroz con leche(ろーすこんれちえ)	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
15	16	17	18	19	20
むぎごはん ぼーくかれー ふれんちさらだ おれんじ	ごはん とりひきにくのまーぼーどうふ れんこんのつなまよさらだ りんご	てづくりこーんぶれっと むきがれいのほうれんそうぐらたん きゃろっとらべ みかん	ごはん だしまきたまご ひじきのいりに みそしる (ふ・ながねぎ)	きつねうどん なっとうのてんぷら りんご	ごはん とりももにくのままれーどに 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) おれんじ
ぎゅうにゅう きゃろっとおれんじぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう いためびーふん	むぎちゃ すばげていー なほりたん	ぎゅうにゅう あんこっきー	むぎちゃ そうすい	ぎゅうにゅう ぶどうばん
22	23	24	25	26	27
むぎごはん こうやどうふのそぼろに さつまいものあまに みそしる (ふ・たまねぎ) みかん	ごはん 酸菜炖豚肉 (つあんつあいとんつうろう) (ちゅうごく 酸っぱい白菜の漬物と豚肉のスープ) じゃがいもいため りんご	ごはん ぶたればーのかれーあげ だいこんのちゅうかさらだ とまといり たまごすーぶ みかん	むぎごはん ぶりのてりやき ちくぜんに すましじる (まいたけ・ながねぎ)	しょくばん おーとみーるはんぱーぐのけちゃっぶに ぶろっこりー・にんじんのゆでやさい とうにゅうぼとぼたーじゅすーぶ りんご	ごはん とりもものさっぱりに さつまいもさらだ みそしる (なまあげ・こまつな) おれんじ
ぎゅうにゅう はっぴーたーん びすけっと	ぎゅうにゅう 餡餅 (しゃーびん) (ちゅうごく やさいとぶたにくのやきまんじゅう)	ぎゅうにゅう かすたーどくりーむさんどばん	むぎちゃ おしるこ (つぶしごはんだんごいり) うすやさせんべい	むぎちゃ ・ くらっかー mazamorra morada(まさもら・もらーだ) Arroz con leche(ろーすこんれちえ)	ぎゅうにゅう まがりせんべい おーるれーずん
29	30	31			
むぎごはん ぼーくかれー ふれんちさらだ おれんじ	ごはん とりひきにくのまーぼーどうふ れんこんのつなまよさらだ りんご	てづくりこーんぶれっと むきがれいのほうれんそうぐらたん きゃろっとらべ みかん			
りんごじゅーす きゃろっとおれんじぜりー くらっかー	ぎゅうにゅう いためびーふん	むぎちゃ すばげていー なほりたん			