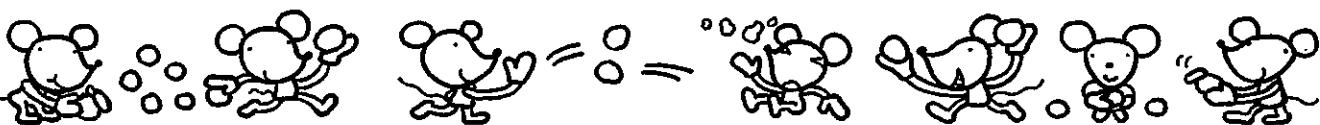


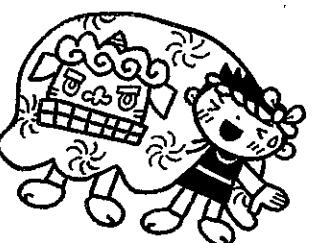
# 献立表

## 離乳食だより

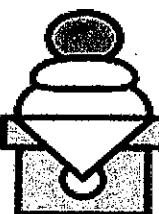
2020年1月  
五十川保育園



あけましておめでとうございます。新年を迎え、皆様一人一人の気持ちも新たになった事と思います。寒い日々が続いているが、これからまた一段と冷え込む季節です。寒さにまけないように外から帰ったら、うがい、手洗い、そして十分な睡眠、バランスのとれた三度の食事を心掛けましょう。風邪の予防の為にもビタミンC(柑橘類、小松菜、大根、ピーマンなど)を沢山摂取しましょう。今年も一年、子ども達に喜ばれる美味しい給食作りを頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願ひいたします。



### 鏡開き



1月11日は一般的に鏡開き(かみびらき)が行われます。  
鏡開きとは、お正月に飾っていた鏡もちを下げ、ぜんざいや雑煮などにして食べる行事のことです。

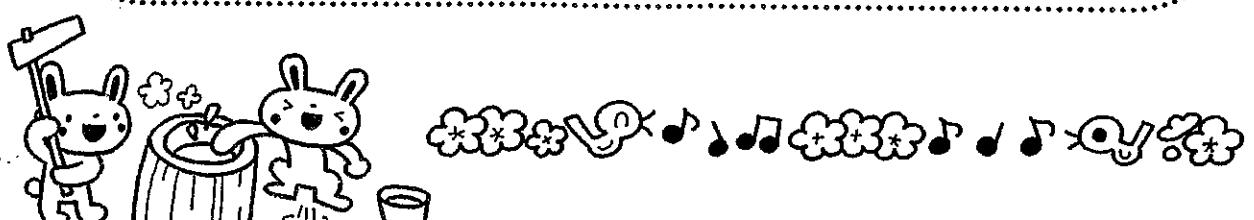
鏡もちの形と飾りにも意味があり、もちの丸い形は円満を表し、飾りの橙(だいたい)は『代々(だいだい)子孫が続くように』との願いが込められています。



鏡もちに入れて切ってしまうと、宿っている歳神様との縁まで切ってしまうため、かなづちや手で割り、「割る」「碎く」という言葉は使わずに「開く」と、縁起の良い表現を使います。

これが「鏡開き」の語源になったと言われています。

また、鏡もちを食べることを「歯固め(はがため)」と言い、歯を丈夫にして歳神様に長寿を願う意味もあるとされています。



| 日        | 曜 | 昼 食                                   | 3歳未満児追加         | 延長 |
|----------|---|---------------------------------------|-----------------|----|
|          |   |                                       | 10時             |    |
| 4<br>18  | 土 | 後期：野菜うどん・バナナ                          | (牛) もも缶         |    |
| 6<br>20  | 月 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>鮭と野菜の煮物・大根の味噌汁      | (牛)<br>りんご      |    |
| 7<br>21  | 火 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>豆腐と野菜の和え物・わかめの清汁    | (牛)<br>チーズ      |    |
| 8<br>22  | 水 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>二色野菜のうま煮・ほうれん草の清汁   | (牛)<br>バナナ      |    |
| 9<br>23  | 木 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>じゃがいものやわらか煮・オニオンスープ | (牛)<br>いちご      |    |
| 10<br>24 | 金 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>三色野菜の煮物・小松菜の味噌汁     | (牛)<br>パインアップル缶 |    |
| 11<br>25 | 土 | 後期：野菜うどん・バナナ                          | (牛)<br>キウイフルーツ  |    |
| 27       | 月 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>白身魚と野菜のうま煮・野菜スープ    | (牛)<br>バナナ      |    |
| 14<br>28 | 火 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>二色野菜の煮物・人参の清汁       | (牛)<br>海藻せんべい   |    |
| 15<br>29 | 水 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>豆腐と野菜の和え物・玉ねぎの味噌汁   | (牛)<br>みかん      |    |
| 16<br>30 | 木 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>豆腐と四色野菜のうま煮・大根の清汁   | (牛)<br>パインアップル缶 |    |
| 17<br>31 | 金 | 後期：おかゆ・人参スティック<br>里芋と野菜の煮物・人参スープ      | (牛)<br>ウエハース    |    |

行事 21日誕生会

後期：おかゆ・人参スティック・四色野菜のコトコト煮・オニオンスープ

牛乳