

令和7年度 子苑第一幼稚園 1月こんだて



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			1月8日	1月9日
<p>おせち料理は長寿料理</p> <p>普段食べている食材が年の暮れに改めて料理され、重宝にされると、一種の神聖さが漂います。そして歳神さまの霊に触れた瞬間、聖なる「おせち料理」に変身するのです。</p> <p>おせち料理は、切り口も味付けも、神様のお口に合せて作るのがなわし。そのお下がりをちょうだいすることによって、神様の力のおすそわけにあずかります。</p> <p>○昆布 よろこびに通じることから縁起をかつぎます。 昆布のぬめりは免疫力を高めます。</p> <p>○黒豆 「まめで生きられますように」という願いを込めていただきます。 黒い色素はポリフェノール的一种で細胞の酸化を防ぎます。</p> <p>○エビ ひげが長く、腰の曲がった姿を長寿のシンボルに見立てます。</p> <p>○大根 大きい根が家業の安定性の強さを示します。大根と人参で白なますを作り、幸運を呼び込みます。</p>			<p>チキンカレー、春雨サラダ、ホタテフライ、チーズ、アセロザリー</p> <p>米、鶏コマ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、カレールウ、フレーク、／はるさめ（緑豆）、鶏ささ身、キャベツ、きゅうり、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、／ホタテフライ、／チーズ、／アセロザリー、</p>	<p>カスタードパン、けんちんうどん、ちくわ磯部揚げ、ほうれん草のお浸し、牛乳、りんご</p> <p>カスタードパン、／干しうどん、鶏コマ、だいこん、にんじん、里芋、油揚げ、ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、／ちくわ、小麦粉、あおのり、／ほうれん草、えのきたけ、しょうゆ、／牛乳、／りんご、</p>
1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日
<p>成人の日</p>	<p>親子丼、里芋煮、餃子、スパサラダ、みかん缶</p>	<p>ロールパン、醤油ラーメン、ミートボール、コーンサラダ、牛乳、ミニゼリー</p>	<p>ご飯、レバー味噌煮、大根と人参の煮物、ビーフンサラダ、すまし汁、プリン</p>	<p>ご飯、イカメンチカツ、ひじきの五日煮、ポテトサラダ、味噌汁、ローリー</p>
<p>「大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝いはげます」ことを趣旨としている。成人は18歳となったため、成人式を20歳を祝う会とした自治体もある。（各務原市も同様で10日土曜日に実施している。）</p>	<p>米、鶏コマ、たまねぎ、卵、干ししいたけ、かまぼこ、和風だしの素、しょうゆ、／里芋、切りイカ、／餃子、油、／スパゲティ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、／みかん缶、</p>	<p>ロールパン、／干し中華めん、豚肉、にんじん、ねぎ、はくさい、緑豆もやし、かまぼこ、醤油ラーメンスープ、／ミートボール、／キャベツ、きゅうり、コーン缶、胡麻ドレッシング、／牛乳、／ミニゼリー、</p>	<p>米、／鶏レバー、田楽味噌、しょうが、／だいこん、にんじん、油揚げ、角切り昆布、しょうゆ、和風だしの素、砂糖、／ビーフン、キャベツ、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／はくさい、わかめ（乾）、焼ふ、しょうゆ、和風だしの素、／プリン、</p>	<p>米、／イカメンチカツ、油、／長ひじき、鶏コマ、にんじん、大豆水煮、油揚げ、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、／じゃがいも、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／たまねぎ、木綿豆腐、油揚げ、和風だしの素、赤みそ、／ローリー、</p>
1月19日	1月20日	1月21日	1月22日	1月23日
<p>ごはん、鯖のカレー煮、肉じゃが、ハムサラダ、味噌汁、パン缶</p>	<p>ご飯、かぼちゃコロッケ、キャベツの甘味噌炒め、卵サラダ、ワタンスープ、ミニゼリー</p>	<p>スパゲティナポリタン、クロワッサン、チーズオムレツ、大根サラダ、コンソメスープ、牛乳、オレンジ</p>	<p>ふりかけご飯、ほきの竜田揚げ、ほうれん草ベーコンソテー、けんちん風おでん、ローリー</p>	<p>ご飯、から揚げ、金平ごぼう、マカロニサラダ、味噌汁、フルーツポンチ</p>
<p>米、／さばカレー煮、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しょうゆ、砂糖、和風だしの素、／ハム、キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング、／だいこん、油揚げ、チンゲンサイ、カットわかめ、和風だしの素、赤みそ、／パン缶、</p>	<p>米、／南瓜コロッケ、油、／豚肉、キャベツ、ピーマン、にんじん、田楽味噌、／卵、ハム、きゅうり、マヨネーズ、／ワタンの皮、鶏ひき肉、はくさい、ねぎ、かまぼこ、中華味、／ミニゼリー、</p>	<p>スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、ナポリタンソース、／クロワッサン、／チーズオムレツ、／きゅうり、だいこん、かつお節、和風ドレッシング、／ポークウインナー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、コンソメ、／牛乳、／オレンジ、</p>	<p>米、のりたまふりかけ、／ほきの竜田揚げ、油、／ベーコン、ほうれん草、コンソメ、／鶏コマ、だいこん、にんじん、厚揚げ、里芋、ちくわ、角切り昆布、和風だしの素、しょうゆ、みりん、／ローリー、</p>	<p>米、／鶏もも肉、から揚げ粉、油、／鶏ひき肉、ごぼう水煮、にんじん、ごま、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、／マカロニ、ハム（細切り）、きゅうり、マヨネーズ、／ねぎ、はくさい、里芋、和風だしの素、赤みそ、／アレンジダイスゼリー レモン、みかん缶、</p>
1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日
<p>ご飯、白身魚フライ、和風サラダ、クリームシチュー、オレンジ</p>	<p>若芽ごはん、鶏の照り煮、南瓜煮、ツナサラダ、春雨スープ、プリン</p>	<p>黒パン、味噌煮込みうどん、ハンバーグ、ブロッコリーサラダ、牛乳、バナナ</p>	<p>ご飯、すき焼き風うま煮、卵焼き、フライドポテト、豚汁、青りんごゼリー</p>	<p>五目ご飯、チキンカツ、小松菜の和え物、かきたま汁、ヨーグルト</p>
<p>米、／白身魚フライ、油、／キャベツ、きゅうり、ちくわ、カットわかめ、かつお節、和風ドレッシング、／鶏コマ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、クリームシチュー、／オレンジ、</p>	<p>米、わかめごはんの素、／鶏もも肉、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、角切り昆布、／ツナ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、／はるさめ（緑豆）、わかめ（乾）、卵、レタス、ごま、中華味、／プリン、</p>	<p>黒パン、／干しうどん、はくさい、鶏コマ、ねぎ、かまぼこ、油揚げ、和風だしの素、赤みそ、／ハンバーグ、ケチャップ、砂糖、／ブロッコリー、コーンクリームドレッシング、／牛乳、／バナナ、</p>	<p>米、／豚肉、はくさい、ねぎ、かまぼこ、糸蒟蒻、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、／卵（厚焼き卵）、／フライドポテト、油、／豚肉、ごぼう水煮、だいこん、にんじん、里芋、糸蒟蒻、ねぎ、和風だしの素、赤みそ、／青りんごゼリー、</p>	<p>米、鶏もも肉、ごぼう水煮、にんじん、干ししいたけ、油揚げ、ちくわ、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、／チキンカツ、／小松菜、にんじん、ちくわ、かつお節、しょうゆ、／たまねぎ、卵、しょうゆ、和風だしの素、／ヨーグルト、</p>

★保護者の味方！調理の手間を省く賢い工夫

「魚料理は大変…」そんなイメージを覆す、便利な方法をご紹介します。

＊便利な「切り身」や「お刺身」を活用

調理しやすい切り身は基本のアイテム。また、スーパーによっては、一尾魚を無料で三枚おろしなどしてくれるサービスもあります。頭や内臓などのゴミが出ないのも嬉しいポイントです。

＊栄養満点の優等生！「缶詰」をストック

さば缶やツナ缶、いわし缶などは、骨までやわらかく調理済みで栄養も満点！下処理いらずで、開けてすぐに使えます。炊き込みごはんやみそ汁、和え物など、実は万能な食材です。

＊冷凍庫に常備！「骨取り魚」や「下味冷凍」

最近では、骨を丁寧に取った冷凍の魚が充実しています。必要なだけ使えるのでとても便利です。また、時間のある時に切り身に塩麹やみそなどを揉みこんで冷凍しておく「下味冷凍」もおすすめ。平日は焼くだけ、揚げるだけで立派

子どものイヤイヤ！	原因と対策のヒント
<p>見た目が怖い</p>	<p>【原因】 魚の形や目、皮の色などが苦手な場合があります。</p> <p>【対策】 ・骨や皮を取り除いた「切り身」を使う ・ハンバーグのように魚の形がわからない状態に調理する ・フライや天ぷらのように衣でコーティングする ・身をほぐして、ごはんに混ぜ込んだり、ポテトサラダに和えたりする</p>
<p>匂いが苦手</p>	<p>【原因】 魚特有の生臭さが苦手な場合があります。</p> <p>【対策】 ・塩を振って出た水分を拭き取って、臭みを和らげる ・香味野菜や、カレー粉などのスパイスで風味付けをする ・揚げると、ごま油で焼くなど、香ばしい調理法を選ぶ ・チーズやマヨネーズなど、子どもが好きな食材と組み合わせる</p>
<p>バサバサが苦手</p>	<p>【原因】 魚の身の食感が苦手な場合があります。</p> <p>【対策】 ・みそや塩麹などの発酵調味料に漬けて、身をふくらさせる ・油と一緒に調理し（ムニエル、オイル煮など）、しっかりとさせる ・片栗粉をまぶしてから焼く、ジューシーに仕上げる ・野菜たっぷりの「あんかけ」にする</p>
<p>骨が嫌</p>	<p>【原因】 骨があって食べにくい、過去に骨が刺さった経験がある。</p> <p>【対策】 ・鮭やメカジキ、ぶりなど、骨が少なく大きい魚を選ぶ ・あらかじめ骨が除去された「骨取り魚」を積極的に活用する ・骨までやわらかくなっている缶詰を活用する</p>