

きゅうしよくだより

2020.01.01

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？

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。



中国 春節 ~ 旧暦でお正月 2021年は 2月12日 ~

除夕(旧暦の12月31日)に食べる 料理

鶏料理 「吉」と発音と同じ

魚料理 「年年有余」年々いい収穫という

余と発音と同じ

春節 に食べる 料理

水餃

前の日に家族で作り、夜の12時に食べます。

中国の昔のお金の形に似ているので、

元宵 「富をもたらす」

もち米の粉で作った蜜入り団子汁

旧暦1月15日 正月の最終日に食べる団子。



韓国・朝鮮 설날 ~ 旧暦でお正月 2021年は 2月12日 ~
떡국

うるち米で作った餅のスープ。



ベトナム Tet Nguyen Dan ~ 旧暦でお正月 2021年は 2月12日 ~

Bánh Chưng

もち米と緑豆と豚肉を葉っぱで包み、蒸した料理。



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12個食べます。

1年間願いがかない、健康で過ごせますように。



沖縄

大晦日(31日)に食べる 沖縄そば

おせち料理

豚の皮付き3枚肉・天ぷら・

かまぼこ・ごぼう・こんにやく・こんにぶ・

あげ豆腐・お餅などを重箱に詰めます。



ネパール

ネパールでは、大切にしている文化・宗教の考えとして
お正月を特別にお祝いする事は無いそうです。



☆1がつ りにゆうしょく めにゆー☆

ひ に ち	よ う び	ごっくん期(初期~5・6か月~)		もぐもぐ期(中期~7・8か月~)		かみかみ期(後期~9・10・11か月~)		ぱくぱく期(完了期~12~18か月~)	
		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	げつ	つぶしがゆ うすいやさいすーぶ ふのペーすと きゃべつのペーすと 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 きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とうにゆうしちゅー きざみ きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん 4:ちぎんかれー きざみ 18:ぼーくかれー きざみ こーるすろーさらだ きざみ みかん	ぎゅうにゆう きなこむしばん
5	か	つぶしがゆ うすいみそしる きぬどうふのペーすと にんじんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる きぬどうふのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる ぶたももにくのうすくずに きざみ にんじんのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶたにくのこうみやき きざみ れんこんのすのもの きざみ	ぎゅうにゆう いなりずし
6	すい	つぶしがゆ うすいみそしる 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 みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし にんじんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし にんじんのやわからかに みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる やきざかな(さわら) ほぐし うのはないり きざみ りんご	とうにゆう にくまん
7	もく	つぶしがゆ うすいみそしる こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる こうやどうふのうすくずに つぶし だいこんのやわからかに 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 ひじきのいりに つぶし みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのかわりやき きざみ ひじきのいりに きざみ	じょあ せんべい げんじばい
8	きん	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる しゃけのふらい きざみ ふれんちさらだ きざみ ぼんかん	ぎゅうにゆう くずもち
9	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 にんじんのやわからかに 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 きりぼしだいこんのもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる とりにくのごましおやき きざみ きりぼしだいこんのもの きざみ	ぎゅうにゆう ゆかりおにぎり
12	か	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと だいこんのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし だいこんのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし いためなます きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる ぶりのてりやき ほぐし いためなます きざみ みかん	ぎゅうにゆう そうすい
13	すい	うどんのくたくたに(にんじん・たまねぎ) さつまいものペーすと かぶのペーすと 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) さつまいものやわからかに つぶし かぶのやわからかに 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) ふかしいも つぶし かぶのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	たんめん きざみ ふかしいも きざみ かぶのあますづけ きざみ	ぎゅうにゆう ぶらうんけーき
14	もく	つぶしがゆ うすいみそしる 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 みそしる ふのうすくずに きざみ はくさいのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん とんじる にまめ きざみ はくさいのあえもの 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 にまめ きざみ はくさいのすのもの きざみ りんご	ぎゅうにゆう ふれんちとーすと
15	きん	ばんがゆ 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	ばんがゆ やさいすーぶ ふのうすくずに きざみ ぶろっこりーのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゆうすーぶ やきころつけ きざみ ぶろっこりーのやわからかに きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゆうこーんすーぶ やきころつけ きざみ ぶろっこりーのしおゆで きざみ	ぎゅうにゆう ゆうやけごはん
16	ど	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 ほうれんそうのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ やさいすーぶ こうやどうふのうすくずに つぶし ほうれんそうのやわからかに 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 だいすとやさいのやわからかに きざみ ほうれんそうのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん きーまちきん きざみ ほうれんそうのまよねーすあえ きざみ	ぎゅうにゆう おかかおにぎり ぶるーん
25	げつ	つぶしがゆ うすいみそしる しろみざかなのペーすと きゃべつのペーすと みるく 160	みるく 200	おかゆ みそしる しろみざかなのうすくずに つぶし きゃべつのやわからかに つぶし みるく 120	みるく 200	やわらかいごはん みそしる しろみざかなのうすくずに ほぐし きゃべつのあえもの きざみ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん みそしる しゃけのふらい きざみ ふれんちさらだ きざみ ぼんかん	ぎゅうにゆう くずもち
22	きん	にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー		にじいろめにゆー	
29									

1がつ めにゅー

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
			おやすみ	おやすみ	おやすみ
4	5	6	7	8	9
ざっこくまい ちきんかれー こーるすろーさらだ みかん	ごはん ぶたにくのこうみやき れんこんのすのもの みそしる(とうふ・たまねぎ・こまつな)	ごはん やきざかな(さわら) うのはないり みそしる(ほうれんそう・もやし) りんご	ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに みそしる(だいこん・えのきだけ)	ごはん さけのふらい ふれんちさらだ みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ) ほんかん	ごはん とりにくのごましおやき きりほしだいこんのもの みそしる(なまあげ・はくさい)
ぎゅうにゅう きなこむしぼん	ぎゅうにゅう いなりずし	とうにゅう にくまん	じょあ しょうゆせんべい げんじばい	ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう ゆかりごはん
11	12	13	14	15	16
おやすみ	ごはん ぶりのてりやき いためなます みそしる(ふ・ながねぎ・わかめ) みかん ぎゅうにゅう そうすい	たんめん ふかしいも かぶのあさづけ	たきこみごはん にまめ はくさいのすのもの とんじる りんご	しょくぼん 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	ごはん きーまちきん ほうれんそうのまよねーずあえ
18	19	20	21	22	23
ざっこくまい ぼーくかれー こーるすろーさらだ みかん	ごはん ぶたにくのこうみやき れんこんのすのもの みそしる(とうふ・たまねぎ・こまつな)	ごはん やきざかな(さわら) うのはないり みそしる(ほうれんそう・もやし) りんご	ごはん とりにくのかわりやき ひじきのいりに みそしる(だいこん・えのきだけ)	にじいろめにゅー ほりびあ	ごはん とりにくのごましおやき きりほしだいこんのもの みそしる(なまあげ・はくさい) ぎゅうにゅう ゆかりごはん
ぎゅうにゅう きなこむしぼん	ぎゅうにゅう いなりずし	とうにゅう にくまん	じょあ しょうゆせんべい げんじばい		
25	26	27	28	29	30
ごはん ればーかつ ふれんちさらだ みそしる(さつまいも・あぶらあげ・ながねぎ) ほんかん	ごはん ぶりのてりやき いためなます みそしる(ふ・ながねぎ・わかめ) みかん	たんめん ふかしいも かぶのあさづけ	たきこみごはん にまめ はくさいのすのもの とんじる りんご	にじいろめにゅー ぺるー	ごはん きーまちきん ほうれんそうのまよねーずあえ ぎゅうにゅう ゆかりごはん
ぎゅうにゅう くずもち	ぎゅうにゅう そうすい	ぎゅうにゅう ぶらうんけーき	ぎゅうにゅう きなこのふれんちとーすと		ぎゅうにゅう ゆかりごはん ぶるーん