

# きゅうしよくだより

2026.01.01

## 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 2026は 2月17日 ~

除夕(旧暦の12月31日)に食べる 料理

鶏料理 「吉」と発音が同じ

魚料理 「年年有余」年々いい収穫という

余と発音が同じ

春節 に食べる 料理

水餃

前の日に家族で作る、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 2026年は 2月17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 2026年は 2月17日 ~  
Bánh Chung

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
5 19	げつ	うどんのくたくたに 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	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 ふわふわたまご いためなます すましじる みるく 80	みるく 200 おかし	きつねひやむぎ だしまきたまご いためなます みるく みかん	ぎゅうにゅう ふかし さつまいも
6 20	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 こうやどうふのそぼろに みそしる(ながねぎ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん こうやどうふのそぼろに みそしる(ふ・ながねぎ) りんご	ぎゅうにゅう れーずんぱん
7 21	すい	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと 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 とりささみのうすくすに やさしいため やさしいじる みるく 80	みるく 200 おかし	LUGAU(るがう) LUMPIAN GULAY(るんぴゃんぐーらい) ばなな	ぎゅうにゅう あんまん
8 22	もく	ばんがゆ こうやどうふのペーすと にんじんのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに 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 とりむねとたまごのまよねーすあえ みねすとろーね みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とりむねとたまごのまよねーすあえ みねすとろーね おれんじ	ぎゅうにゅう やきおにぎり
9 23	きん	つぶしがゆ しろみざかなのペーすと ほうれんそうのペーすと うすいみそしる みるく 160	みるく 200	おかゆ しろみざかなのうすくすに ほうれんそうのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しろみざかなのうすくすに しらあえ みそしる(はくさい) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶりのかばやき しらあえ みそしる(はくさい・えのき) りんご	ぎゅうにゅう ごへいもち
10 24	ど	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと 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 ぶろっこりーのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん しおとりじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそしる(こまつな) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん しおとりじゃが ぶろっこりーのしおゆで みそしる(きりぼし・こまつな) みかん	ぎゅうにゅう ぼうむくーへん
13 27	か	つぶしがゆ ふのペーすと きゃべつのペーすと 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 とりささみとうにゅうしちゅー しょうゆふれんち みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ちきんかりー しょうゆふれんちさらだ りんご	ぎゅうにゅう みずようかん
14 28	すい	うどんのくたくたに こうやどうふのペーすと はくさいのペーすと 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 こうやどうふのうすくすに はくさいのやわらかに すましじる みるく 120	みるく 200	ごもくあんかけらーめん みるく 80	みるく 200 おかし	ごもくあんかけらーめん ばなな	ぎゅうにゅう きなこもち
15 29	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 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 きりぼしだいこんのもの すましじる(かぶ) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのもの すましじる(かぶ・しめじ) おれんじ	ぎゅうにゅう あんこくっきー
16	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと 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 だいこんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん ぶたにくのうすくすに にんじんときゅうりのすのもの みそしる(だいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたにくのかれーてんぶら れんこんのすのもの みそしる(だいこん・こまつな) りんご	ぎゅうにゅう かすたーど さんどぱん
17 31	ど	つぶしがゆ ふのペーすと さつまいものペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	おかゆ ふのうすくすに さつまいものやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	なんはん とりにくのとまとに さつまいものれもん たまごすーぶ みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん とりにくのとまとに さつまいものれもん たまごすーぶ みかん	ぎゅうにゅう こくとうぱん
26	げつ	ばんがゆ こうやどうふのペーすと ぶろっこりーのペーすと うすいやさいじる みるく 160	みるく 200	ばんがゆ こうやどうふのうすくすに ぶろっこりーのやわらかに やさしいじる みるく 120	みるく 200	しょくばん とうにゅうぐらたん ゆでやさしい みるく 80	みるく 200 おかし	しょくばん とうにゅうぐらたん ゆでやさしい みかん	ぎゅうにゅう れもんけーき
30	きん	つぶしがゆ こうやどうふのペーすと だいこんのペーすと 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 だいこんのやわらかに みそしる みるく 120	みるく 200	なんはん とりればーのうすくすに にんじんときゅうりのすのもの みそしる(だいこん) みるく 80	みるく 200 おかし	ごはん ぶたればーのたつたあげ れんこんのすのもの みそしる(だいこん・こまつな) りんご	ぎゅうにゅう かすたーど さんどぱん

# ★ 1がつ めにゅー ★

2026.01.01

げつ	か	すい	もく	きん	ど
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
○ぎゅうにゅう きつね ひやむぎ だしまき たまご いため なます  みかん	○ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふの そぼろに  みそしる (ふ・ながねぎ)  りんご	○ぎゅうにゅう LUGAU (るがう) (ふいりびん とりがゆ) LUMPIAN GULAY (るんぴゃん <-らい) (ふいりびん やさいのはるまき) ばなな	○びるくる Fe しょくばん とりむね と たまごの まよね-すあえ みねすとり-ね  おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん ぶりの かばやき しらあえ みそしる (はくさい・えのき)  りんご	○ぎゅうにゅう ごはん しお とりじゃが ぶろっこりーの しおゆで みそしる (きりほし・こまつな)  みかん
ぎゅうにゅう ふかしいも (さつまいも)	ぎゅうにゅう れ-ずんばん	ぎゅうにゅう あんまん	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう ばうむく-へん
12	13	14	15	16	17
	○ぎゅうにゅう ごはん ちきんかりー  しょうゆ ふれんち  りんご	○ぎゅうにゅう ごもくあんかけら-めん  ばなな	○ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに きりほしだいこんのもの すましじる (かぶ・しめじ)  おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん ぶたにくのかれ-てんぶら れんこんのすのもの みそしる (だいこん・こまつな)  りんご	○ぎゅうにゅう ごはん とりにくのとまとに さつまいものれもんに たまごす-び  みかん
	ぎゅうにゅう みずようかん	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわ de きなこもち	ぎゅうにゅう あんこくつきー	ぎゅうにゅう かすた-どくり-むさんどばん	ぎゅうにゅう こくとうばん
19	20	21	22	23	24
○ぎゅうにゅう きつね ひやむぎ だしまき たまご いため なます  みかん	○ぎゅうにゅう ごはん こうやどうふの そぼろに  みそしる (ふ・ながねぎ)  りんご	○ぎゅうにゅう LUGAU (るがう) (ふいりびん とりがゆ) LUMPIAN GULAY (るんぴゃん <-らい) (ふいりびん やさいのはるまき) ばなな	○びるくる Fe しょくばん とりむね と たまごの まよね-すあえ みねすとり-ね  おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん ぶりの かばやき しらあえ みそしる (はくさい・えのき)  りんご	○ぎゅうにゅう ごはん しお とりじゃが ぶろっこりーの しおゆで みそしる (きりほし・こまつな)  みかん
ぎゅうにゅう ふかしいも (さつまいも)	ぎゅうにゅう れ-ずんばん	ぎゅうにゅう あんまん	ぎゅうにゅう やきおにぎり	ぎゅうにゅう ごへいもち	ぎゅうにゅう ばうむく-へん
26	27	28	29	30	31
○びるくる Fe しょくばん とうにゅうぐらたん ゆでやさい  みかん	○ぎゅうにゅう ごはん ちきんかりー  しょうゆ ふれんち  りんご	○ぎゅうにゅう ごもくあんかけら-めん  ばなな	○ぎゅうにゅう ごはん さばのみそに きりほしだいこんのもの すましじる (かぶ・しめじ)  おれんじ	○ぎゅうにゅう ごはん ぶたれば-の たつたあげ れんこんのすのもの みそしる (だいこん・こまつな)  りんご	○ぎゅうにゅう ごはん とりにくのとまとに さつまいものれもんに たまごす-び  みかん
ぎゅうにゅう れもんけ-き	ぎゅうにゅう みずようかん	ぎゅうにゅう ぎょうざのかわ de きなこもち	ぎゅうにゅう あんこくつきー	ぎゅうにゅう かすた-どくり-むさんどばん	ぎゅうにゅう こくとうばん