



# 1がつ こんだてひょう



2025年もよろしく  
お願いします

げつようび

かようび

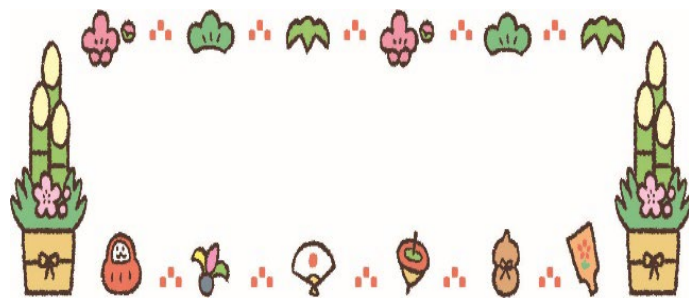
すいようび

もくようび

きんようび

どようび


 <p>★1月の平均熱量(加減)は、 453 Kcal です。</p> 		1日 元旦 	2日 年始休み 	3日 年始休み 	4日 希望保育の日
6日 だし卵焼き パイナップルきんとん のっぺい汁 ★牛乳・ビスケット	7日 三色どんぶり かぶの昆布和え すまし汁 ★ヤクルト・せんべい	8日 豆腐入り松風焼き しらすサラダ みそ汁 ★きなこ蒸しパン・焙じ茶	9日 鮭の塩こうじ焼き 白菜ともやしの和え物 みそ汁 ★牛乳・スイートポテト	10日 鶏南蛮うどん キャベツとハムのサラダ みかん ★ヨーグルト	11日 希望保育の日
13日 成人の日 	14日 ごぼうとベーコンの混ぜご飯 くずきりの炒め物 中華スープ ★ジョア・クッキー	15日 厚揚げのみそ炒め 切干大根のナムル みそ汁 ★小倉トースト・麦茶	16日 ツナカレー りんごサラダ ほうじ茶 ★牛乳・バナナ	17日 雑穀ごはん ごまみそカツ 小松菜のツナ和え みそ汁 ★ももゼリー・せんべい	18日 牛乳 パン
20日 えび入り厚焼き卵 ひじき煮 みそ汁 ★牛乳・利休まんじゅう	21日 みそラーメン カムカムサラダ バナナ ☆おたのしみおやつ☆	22日 肉豆腐の卵とじ フルーツ酢の物 みそ汁 ★わかめおにぎり・麦茶	23日 おでん キャベツの中華風和え みそ汁 ★牛乳・りんごケーキ	24日 麦ごはん 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のお浸し 和風スープ ★ポテトもち・焙じ茶	25日 希望保育の日
27日 おやこ煮 かぶのごま醤油和え みそ汁 ★牛乳・せんべい	28日 チキンライス ポテトサラダ ビーフンスープ ★ヨーグルト・バナナチップ	29日 豆腐の磯辺揚げ ゆず風味なます みそ汁 ★きつねうどん	30日 鱈のピザ焼き かぼちゃのサラダ えのきともやしのスープ ★牛乳・かみかみクッキー	31日 ごはん 五目納豆 たくあん 冬野菜のポトフ ★野菜ジュース・源氏パイ	



## 【鏡もちとお年玉】

お正月は、年神様を家に迎えお祝いをする行事です。門松やしめ縄を玄関に飾り、鏡もちを神棚にお供えし年神様を歓迎します。鏡もちが神様の魂が宿る依り代ともいわれ、昔はそのもちのかけらを「年魂(としだま)」として分け与えていたそうです。これが現在の「お年玉」になっています。代々続くお年玉という風習には、大人から子どもへ、年神様のかけらをいただいて健やかに育つようにという願いが込められているのかもしれないね。(\*^-^\*)

1月11日は鏡開き



お正月にお供えした鏡餅。松の内が明けた1月11日に割り砕いていただきます。包丁を使わず手や木槌で割りますが、これはお供えものに刃をかけてはならないという言い伝えから。また、「切る・割る」という言葉は縁起がよくないため、「開く」を使い、「鏡開き」というようになったそうです。