

# 1月 給食だより

令和7年 1月 よろこび保育園給食室

#### 1月のテーマ

#### 【食育目標】

- ○健康を願う行事や伝統料理を知る
- ○食べ物の働きを知り、組み合わせて食べる大切さを知る

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされた ことと思います。今年も子どもたちの「美味 しい!」の声がたくさん聞こえるような給食 を作っていきたいと思います。今年もよろし くお願いいたします。



## 絵本で食育 🗆

長いお休み中、おせち料理を食べて過ごした子も多いと思い ます。おせち料理の意味を絵本で教えてあげるのも食育につ ながるので試してみてもいいですね♪日本の伝統料理をより 身近に感じることができそうですね!

°OO

#### 1月の行事にまつわる食べ物

### 「1月7日は七草がゆ」

お正月の最後、1月7日の朝にいただくおかゆで 春の七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ ほとけのざ・すずな・すずしろ) が煮込まれてい ます。一年間の無病息災を祈ると共に、お正月で 疲れた胃腸を休めるためでもあります。

## 「家族の幸せを願う鏡開き」

1月11日は、お正月にお供えした鏡もちを下げる 鏡開きです。鏡もちは神様にお供えしたものなの で刃物を使うのは縁起が悪いとされているため包 丁を使わず木槌で割ったり手で細かくしたりしま す。ぜんざいなどにして食べることで、家族の幸 せと1年の無病息災を願います。



### らいおん組さんのリクエスト 給食を行います♪

らいおん組のおともだちが保育園で過ごすのも残 りわずかとなりました。そこで、卒園までに「保 育園の給食・おやつで一番好きなもの♡」をらい おん組のおともだちに聞き取りをし、2月・3月の 献立にリクエスト給食として組み込んでいきたい と思います!ご家庭でも、保育園の給食で一番好 きだった物のお話をぜひされてみてくださいね♪



お節で「豊かに暮らせるように」 という意味がある食べものは?

①黒豆 ②栗きんとん ③かまぼこ .....



正解は②。きんとんは漢字で 「金団」と書かれ、料理のあざ やかな色は黄金色に輝く財宝 にたとえられています。

栗は豊作や勝利を祈願する縁起物で、 豊かな1年を願います。





## 

令和7年 よろこび保育園

					令和 /年 よろこび保育園
$\Box$	曜	未満児 朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
4	±	牛乳 せんべい	チャーハン 小籠包 中華スープ	牛乳 おかし	ウインナー コーン 玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ 小籠包 トマト チンゲン菜 もやし かまぼこ おかし
6	月	牛乳 ビスケット	ハヤシシチュー キャベツのサラダ フルーツ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛肉 玉ねぎ 人参 トマト しめじ ハヤシルウ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん ミックス粉 豆腐
7	火	牛乳 フルーツ	松風焼き 紅白なます すまし汁	牛乳 七草がゆ	鶏ミンチ ねぎ パン粉 みそ 青のり 大根 人参 白菜 小ねぎ わかめ かまぼこ 椎茸 七草 かぶ 小松菜
8	水	牛乳 せんべい	厚揚げのみそ煮 ポテトスープ フルーツ	牛乳 ホットケーキ	豚肉 厚揚げ豆腐 玉ねぎ 人参 椎茸 にら みそ ウインナー じゃが芋 キャベツ コーン りんご ホットケーキ シロップ
9	木	牛乳 クラッカー	ぶり大根 吹雪汁 フルーツ	牛乳 カレーポンデケージョ	ぶり 大根 しょうが 豆腐 里芋 人参 ごぼう ねぎ バナナ じゃ が芋 カレー粉
10	金	牛乳 ビスケット	タンドリーチキン 南瓜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ぜんざい	鶏肉 ヨーグルト ケチャップ カレー粉 南瓜 きゅうり 人参 チーズ マヨネーズ 豆腐 玉ねぎ 椎茸 小ねぎ わかめ みそ 小豆 さつま芋
11	±	牛乳 せんべい	ホットドック ジュース コーンポタージュ チーズ	牛乳 おかし	ロールパン ツナ マヨドレ ウインナー キャベツ コーンスープ 牛 乳 チーズ ジュース おかし
13	月			成人の日	
14	火	牛乳 ウエハース	そぼろにゃく丼 のり和え フルーツ	牛乳 レーズン蒸しパン	鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 椎茸 いんげん 刻みのり キャベツ もやし りんご ミックス粉 レーズン 牛乳
15	水	牛乳 カミカミ昆布	みそハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 揚げパン	合ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 みそ パン粉 マカロニ きゅうり コーン マヨドレ チンゲン菜 白菜 しめじ パセリ ロー ルパン
16	木	牛乳 フルーツ	魚の照り焼き 五目きんびら ふみそ汁	牛乳 スイートポテト	カレイ バター れんこん ごぼう 人参 茎わかめ 枝豆 お麩 玉ねぎ なめこ 小ねぎ みそ さつま芋 生クリーム 卵
17	金	牛乳 ビスケット	豚肉のしょうが焼き だご汁 フルーツ	牛乳 マカロニあべかわ	豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが すいとん 鶏肉 大根 ごぼう 椎茸 こんにゃく 生揚げ ねぎ バナナ マカロニ きな粉
18	±	牛乳 せんべい	ナポリタン 大根サラダ 野菜スープ	牛乳 おかし	スパゲッティ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ピーマン エリンギ ケ チャップ コンソメ 大根 きゅうり コーン マヨドレ ごま キャベ ツ しめじ おかし
20	月	牛乳 チーズ	麻婆丼 白菜のゆず風味 フルーツ	牛乳 ココアサンド	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 椎茸 にら 赤みそ 白菜 きゅうり ゆす みかん 食パン バター 純ココア
21	火	牛乳 クラッカー	魚のタルタルソース イタリアンスープ フルーツ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	鮭 パン粉 卵 マヨネーズ クリームコーン缶 玉ねぎ パセリ ベーコン じゃが芋 トマト キャベツ コンソメ りんご オレンジジュース せんべい
22	水	牛乳 カミカミ昆布	ビーフカレー コールスローサラダ フルーツ	牛乳 きなこクッキー	牛肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 なす カレールウ コーン キャベツ きゅうり マヨドレ バナナ 薄力粉 きな粉 バター 牛乳 ごま
23	木	牛乳 フルーツ	魚のもろみ焼き ふりかけ 伴三糸 根菜のみそ汁	牛乳 くるくるウインナー	カレイ もろみ ハム 春雨 きゅうり 人参 コーン ごま油 大根 れんこん ごぼう さつま芋 ねぎ みそ ふりかけ ウインナー ミッ クス粉 卵
24	金	牛乳 ウエハース	ケチャップライス からあげ フレンチサラダ スープ ジュース	牛乳 ケーキ	ベーコン 玉ねぎ 人参 グリーンピース バター ケチャップ 鶏肉 ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ パセリ しめじ パセリ ジュース ケーキ
25	±	牛乳 ビスケット	まぜごはん ブロッコリー ウインナー みそ汁	牛乳 おかし	鶏肉 ちりめん 人参 椎茸 いんげん ウインナー トマト チンゲン 菜 油揚げ 玉ねぎ みそ おかし
27	月	牛乳 せんべい	鮭のシチュー チキンサラダ フルーツ	牛乳 人参マフィン	鮭 玉ねぎ 人参 さつま芋 しめじ シチュールウ ささみ キャベツ きゅうり マヨドレ りんご ミックス粉 バター 卵
28	火	牛乳 クラッカー	肉うどん おかか和え フルーツ	牛乳 いも天	うどん麺 牛肉 玉ねぎ 人参 椎茸 かまぼこ ねぎ 白菜 小松菜 かつお節 みかん さつま芋 薄力粉
29	水	牛乳 ウエハース	高野豆腐の炒め煮 すまし汁 フルーツ	牛乳 コーンマヨトースト	高野豆腐 鶏ミンチ 人参 いんげん きくらげ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ かまぼこ わかめ バナナ 食パン クリームコーン缶 マヨド レ
30	木	牛乳 フルーツ	魚のクラッカー揚げ ポテトサラダ キャベツのスープ	牛乳 ゆかりチーズおにぎり	カレイ 卵 クラッカー パン粉 じゃが芋 きゅうり 人参 コーン マヨドレ ベーコン キャベツ 玉ねぎ えのき パセリ ゆかり チーズ
31	金	牛乳 チーズ	牛すき煮 わかめのみそ汁 フルーツ	牛乳 キャラメルポテト	牛肉 厚揚げ豆腐 玉ねぎ 人参 白菜 ねぎ椎茸 しらたき 大根 わかめ 油揚げ 小ねぎ りんご さつま芋 バター

★24日(金)はお誕生日会のため、ぱんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆28日(火)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆ ★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★