



新しい年が始まりました♪年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かい朝ごはんをしっかりと食べて登園してきてください!!毎日の食生活を大切にして、1年間を健康で元気に過ごしましょう。今年も「給食室一同、子どもたちの美味しそうな笑顔」を楽しみに「安心、安全、美味しい給食」作りを頑張ります♪本年もよろしくお祈りいたします!!

令和 7年 1月 **献立予定表**

日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ	
				(1,2才)		
4	土	お弁当の日				
6	月	ごはん (五分つき米)	じゃが芋とツナの炊き合わせ ほうれん草ごま和え 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	フルーツ寒天	
7	火	七草がゆ (五分つき米)	白身魚の塩こうじ焼き 紅白なます すまし汁 (豆腐) 果物 (みかん)	バナナ	ごまラスク 牛乳	
8	水	炒り玄米ごはん	大豆のごつごつ揚げ ひじき入りほうれん草の白和え すり身のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	オレンジ色のチーズ蒸しパン スキムミルク	
9	木	発芽玄米ごはん	鶏肉と高野豆腐の煮物 きゃべつの昆布和え 小松菜と油揚げのみそ汁 果物 (バナナ)	食べるいりこ	りんごケーキ 牛乳	
10	金	炒り玄米ごはん	ほうれん草とベーコンのオムレツ 春雨サラダ 大根のみそ汁 果物 (りんご)	スキムミルク	ロックビスケット 牛乳	
11	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き 白菜のおかか和え さつま芋のみそ汁 果物 (みかん)	お菓子	ヨーグルト和え	
14	火	発芽玄米ごはん	タンダーチキン 切干大根と糸昆布の煮物 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	バナナドーナツ スキムミルク	
15	水	炒り玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	くずもち風 牛乳	
16	木	発芽玄米ごはん	白身魚の天ぷら 豆腐サラダ さつま芋のみそ汁 果物 (キウイ)	みかん缶	じゃこ大豆 ココア	
17	金	しらすと青菜のごはん (発芽玄米)	市松様様の松風焼き きゅうりの中華和え 鶏肉と野菜の春雨スープ 果物 (オレンジ) 《お誕生日会行事食》	お菓子	三色だんご 牛乳	
18	土	発芽玄米ごはん	鶏肉とごぼうのうま煮 きゅうりとわかめの酢の物 高野豆腐のみそ汁 果物 (みかん)	牛乳	ふかし芋 スキムミルク	
20	月	発芽玄米ごはん	ブロッコリーとウインナーのキッシュ ほうれん草納豆和え 白菜のみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	みかんマフィン スキムミルク	
21	火	炒り玄米ごはん	すりみフライ ポテトサラダ かいわれのみそ汁 果物 (キウイ)	食べるいりこ	マドレーヌ 牛乳	
22	水	ロールパン	スパゲティミートソース ツナレタスサラダ 野菜とベーコンのスープ 果物 (りんご)	牛乳	じゃがいも丸 スキムミルク	
23	木	炒り玄米ごはん	鶏の照り焼き 南瓜のごまサラダ 豆腐のみそ汁 果物 (みかん)	お菓子	バナナパウンドケーキ 牛乳	
24	金	発芽玄米ごはん	鮭のカレームニエル 磯辺和え かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	さつま芋クッキー 牛乳	
25	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 きゅうりのポリポリ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク	
27	月	発芽玄米ごはん	鶏肉から揚げ きゃべつのみそドレッシングサラダ さつま芋のみそ汁 果物 (バナナ)	ロールパン	おさつチーズ蒸しパン スキムミルク	
28	火	大豆入りドライカレー (発芽玄米)	小松菜と竹輪のお浸し かいわれのみそ汁 果物 (りんご)	バナナ	揚げパン 牛乳	
29	水	炒り玄米ごはん	魚の幽庵焼き 五目きんぴら ほうれん草のみそ汁 果物 (キウイ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア	
30	木	発芽玄米ごはん	肉じゃが 春雨の酢の物 豆腐のみそ汁 果物 (みかん)	パイ缶	チーズスコーン 牛乳	
31	金	炒り玄米ごはん	豚肉の生姜焼き スパサラ 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	みだらし団子 牛乳	

『1月の食文化』



1/7



七草粥

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の「春の七草」を刻んだお粥を食べて、1年の無病息災をお祈ります。

1/11



鏡餅

神様にお供えた餅を、木槌や手で割りほぐし、お汁粉や雑煮にします。特に鏡餅を食べることを「歯固め」といい、歯が丈夫で長生きできるようにお祈りします。

1/15



小正月

昔の暦で、1年で最初の満月の日で、小豆粥や小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事や、お正月の飾りや書初めを焼く、どんど焼きなどが行われます。

1月は、「睦月」ともいい、親戚や知人が互いに行きかかって「仲睦まじく」する月から名づけられたそうです。1年の初めの月であり、その年を健康に過ごすための願いが込められた行事が行われます。それぞれの行事を子どもたちと一緒に楽しみながら体験し、行事に関する食への興味を深めましょう♪

そら組さんがもちつき体験をしました♪
「べったんべったん」頑張りました!



餅の食べ方に注意!