



1月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年 1月 愛児園湯田保育所

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
6	月	牛乳 かし	パン ローストチキン マカロニサラダ こんにやくと厚揚げの煮物 春雨スープ	鶏もも肉 厚揚げ 卵 シーチキン	まるパン 春雨 マカロニ じゃが芋	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ しいたけ パセリ	りんご かし	野菜類	
7	火	牛乳 昆布 かし	七草がゆ 野菜のかき揚げ 里芋の甘煮 ブロッコリーおかかあえ	しらす干し	米 里芋 さつま芋	大根 白菜 かぶ ごぼう 人参 玉葱 ブロッコリー	みかん かし	卵類	
8 22	水	牛乳 バナナ	パン 豆腐のハンバーグ 大根の煮物 れんこんサラダ かぼちゃスープ	合挽肉 豆腐 シーチキン	ミニ牛乳パン	大根 れんこん もやし きゅうり コーン(粒) かぼちゃ キャベツ 人参	おむすび	いも類	
9 23	木	ヨーグルト かし	ゆかりごはん もみのりあえ みそ汁 9日大豆の五目煮 ちくわの甘煮 23日肉じゃが 厚揚げの煮物	厚揚げ 9日水煮大豆 ちくわ 23日牛こま切	米 じゃが芋 こんにやく	人参 キャベツ 白菜 ほうれん草 玉葱 大根 9日れんこん ごぼう	りんご かし かえりちりめん	種実類 野菜類	
10	金	牛乳 かし	おもち 黒豆 ツナいり卵焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁	黒豆 豆腐 シーチキン 卵	おもち	大根 人参 昆布 三つ葉	オレンジジュース バナナ かし	いも類 肉類	
11 25	土	牛乳 かし	きつねうどん ごまあえ 果物 11日粉ふき芋 25日うずら煮豆	油揚げ 25日うずら豆	うどん 11日じゃが芋	人参 玉葱 小葱 ほうれん草 ごま キャベツ みかん		11日豆類 25日いも類	
14	火	牛乳 りんご	パン 豚肉の幽庵焼き 白菜スープ はなっこりんソテー 高野豆腐の含め煮	豚肉 高野豆腐	ミニクワッサン じゃが芋	人参 玉葱 白菜 キャベツ パセリ はなっこりん コーン(粒)	焼き芋 ミニゼリー	魚介類	
15	水	100%ジュース かし	しろごはん ぶりの塩焼 ちゃんちゃん焼 じゃが芋のそぼろ煮 切り干し大根のあえもの けんちん汁	ぶり 合挽肉 豆腐	米 里芋	人参 玉葱 キャベツ ほうれん草 大根 白菜 小葱 のり	みかん 昆布 かし	種実類	
16	木	牛乳 かし かえりちりめん	パン 鶏肉のクラッカー焼き かぼちゃ甘煮 スパゲティサラダ キャベツのスープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	コッペパン じゃが芋 スパゲティ	きゅうり キャベツ 人参 かぼちゃ もやし 玉葱 パセリ コーン(クリーム)	りんご かし	豆類 野菜類	
17 31	金	牛乳 かし	根菜カレーライス 白菜とりんごサラダ ししやも 17日ひじきと大豆の煮物 31日ポークビーンズ	牛こま切 水煮大豆 ししやも 31日豚こま切	米 さつま芋 じゃが芋 17日こんにやく	人参 れんこん 白菜 きゅうり 玉葱 りんご	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
8	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそペポト キャベツのおかかあえ 果物	えび ベーコン	スパゲティ じゃが芋	玉葱 きゅうり しめじ 人参 キャベツ 青のり えのきたけ りんご		豆類	
20	月	牛乳 かし	パン ブロッコリーのサラダ 魚のごま焼き かぶ入りビーンズスープ	白身魚 シーチキン ベーコン	まるパン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 かぶ セロリ パセリ	みかん かし	野菜類 豆類	
21	火	牛乳 りんご	わかめごはん 筑前煮 納豆あえ とうがんと豆腐のおつゆ	鶏ももこま切 納豆 豆腐 ロースハム	米 里芋 こんにやく	人参 ほうれん草 キャベツ れんこん ごぼう 冬瓜 えのきたけ	むしパン	野菜類	
24	金	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ 大根サラダ きのこ入かき卵スープ	ちくわ 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	大根 人参 玉葱 コーン(粒) ごぼう にら しいたけ えのきたけ	オレンジジュース バナナ かし	種実類	
27	月	牛乳 かし	しろごはん 魚みぞれ煮 春雨のあえもの 高野豆腐の含め煮 豚汁	白身魚/青魚 高野豆腐 厚揚げ 豚こま切 ハム	米 春雨 じゃが芋	人参 大根 白菜 玉葱 きゅうり 白菜 小葱 しょうが	みかん かし	野菜類	
28	火	牛乳 昆布 かし	パン チキンフリッター 和風サラダ キャベツのスープ	鶏むね肉 水煮大豆 かに風味フレーク	ミニクワッサン じゃが芋	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり ひじき 小葱 キャベツ もやし パセリ	りんご スルメ かし	卵類	
29	水	牛乳 みかん	さつま芋ごはん 豆腐入松風焼 里芋の煮物 キャベツの塩昆布あえ 白菜とわかめのおつゆ	鶏挽肉 豆腐	米 里芋 さつま芋	キャベツ 人参 玉葱 小葱 白菜 大根 しめじ	きなこトースト	魚介類	
30	木	牛乳 かし	お弁当の日					パック牛乳 ミニパン チーズ	

15(水)寒ふりがやってきます(食育の日)



給食だより



あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

年初めの食事

・お雑煮



平安時代に餅・人参・大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて煮た汁物です。山口ではすまし汁に煮た丸餅が一般的ですが、地域によって多様で集落の数だけ種類があるといわれています。

・七草がゆ

正月7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をかゆに入れて食べます。もともとは中国の風習で、春の七草をかゆに煮込んで神に供えるとともに家族で食べ、万病邪気をはらうために行われた行事でした。芽吹きのエネギーをもらって、無病息災の願いをこめておかゆを炊きます。七草には、ビタミンA・B・C、そしてカルシウムなどミネラルが豊富です。お正月のごちそうで疲れた胃腸にはちょうどいいですね。



12月の食育の日を紹介



今月はクリスマス会にあわせたメニューにしてみました。“クリスマスご飯・鶏肉のからあげ・鮭のコーンクリーム焼き・白菜とりんごのサラダ・ブロッコリー・フライドポテト・かぶ入りビーンズスープ・いちご・午後のおやつはサンタのオレンジケーキ”でした。サンタさんからプレゼントをもらい、たくさんの料理をよく食べました。