

令和7年度

1月 献立表

女塚保育園

今月の目標

家族そろって楽しい食事!!

上段:1,2歳児のおやつ

月

火

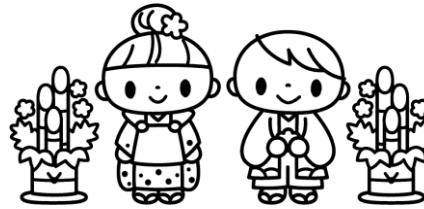
水

木

金

土

給食だより



お正月

1月は、天も地も人々もゆったりとなごみ、仲睦まじく過ごす月(睦月)といわれています。家族で新年を迎えた喜びを分かち合い、新たな気持ちで1年を始めましょう。



5	牛乳、カルシウムせんべい おかめうどん 伊達巻き 黒豆 三色なます 田作り いちご	豆乳、クッキー 豚肉丼 青梗菜のおかか和え りんご 味噌汁(かぶ、油揚げ)	牛乳、ビスケット 食パン(ジャム) ホワイトシチュー キャベツとマカロニのサラダ バナナ 小魚	豆乳、塩せんべい ご飯 魚のみぞれ焼き 五目豆煮 ミニトマト みかん 味噌汁(小松菜、葱)	牛乳、クラッcker チキンライス グリーンサラダ いちご 白菜の豆乳スープ	牛乳、小魚せんべい 豚肉と野菜のあんかけご飯 きゅうりとじゃこの中華和え りんご オイスター soup
	牛乳、シュガートースト	牛乳、ふかし芋	麦茶、七草粥、スルメ	牛乳、焼きうどん	牛乳、コーンフレーククッキー	牛乳、ぶくぶくせんべい

12	成人の日	豆乳、小魚せんべい スパゲティーミートソース さつま芋と塩昆布のサラダ いちご キャロットスープ	牛乳、塩せんべい ご飯 煮魚 ブロッコリーと豆腐の和え物 ミニトマト みかん 豚肉と里芋の味噌汁	豆乳、カルシウムせんべい バターロール 鶏のから揚げ(甘酢あん) レタスの彩りサラダ バナナ トマトと卵のスープ	牛乳、クッキー キッズピビンバ カリカリきゅうり りんご ハンピースープ	牛乳、ビスケット 牛肉と舞茸の混ぜご飯 豆苗の和え物 オレンジ 味噌汁(豆腐、わかめ)
		牛乳、ミロ蒸しパン	牛乳、りんごの包み焼き	牛乳、菜飯ご飯、スルメ	牛乳、すいとん汁	牛乳、フルーツパン

19	牛乳、塩せんべい ご飯 魚の南部焼き 小松菜とハムの和え物 ミニトマト みかん 人参と油揚げの味噌汁	豆乳、小魚せんべい 焼きそば 水菜と竹輪のサラダ バナナ わかめスープ	牛乳、ビスケット ハヤシライス ごぼうサラダ りんご 小魚	牛乳、クラッcker 彩りいなり寿司 ごぼうサラダ りんご 小魚	牛乳、クッキー バターロール チーズオムレツ グリーンサラダ オレンジ かいぼちゃスープ	牛乳、カルシウムせんべい 中華そぼろ丼 切り干し大根の和え物 りんご もやしスープ
	牛乳、ビーフン汁麺	牛乳、ジャムサンド	牛乳、きな粉ビスケット	牛乳、お楽しみケーキ	牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ	牛乳、パンかりんとう

26	牛乳、クッキー ご飯 魚の塩麹焼き ほうれん草の梅肉和え ミニトマト みかん とん汁風味噌汁	豆乳、塩せんべい 味噌ラーメン 揚げボール煮 青梗菜とホタテの和え物 バナナ 小魚	牛乳、ビスケット 鶏ときのこの炊き込みご飯 ウインナー キャベツのピーナッツ和え りんご 味噌汁(さつま芋、葱)	牛乳、クラッcker バターロール 鶏のケチャップ焼き サラスパサラダ いちご オニオンスープ	牛乳、カルシウムせんべい ぶりかけご飯 肉じゃが煮 きゅうりの酢の物 りんご 味噌汁(なめこ、三つ葉)	牛乳、小魚せんべい イタリアンスパゲティー ブロッコリーサラダ バナナ コーンスープ
	牛乳、干し芋、りんご	牛乳、米粉と豆腐のブラウニー	牛乳、マカロニソテー	牛乳、わかれめおにぎり、スルメ	牛乳、お麩ラスク	牛乳、おかかとチーズの混ぜご飯

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー589kcal タンパク質22.9g 3歳未満児/エネルギー501kcal タンパク質19.5g



七草

七草粥は1月7日の人日(じんじつ)の節句に食べます。昔は、1月6日を年取りと言っていた日を折り日として新しい年が始まると考えていたため、この日に『1年間外敵が来ないように』と、祈っていたそうです。最近では、正月のご馳走に疲れた胃を休めるために七草粥を食べるというのが一般的になっていますが、昔の人は胃を休めるということよりも、魔除けを願う気持ちのほうが強かったようです。