

# 1月のよていこんだてひょう

2025年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくなるもの	みどりいろ からだのちょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
15・29	すい	ごはん とりのしょうゆこうじやき ほうれんそうともやしのおごまあえ なめこじる ヨーグルト	ココアむしばん ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	ほうれんそう、もやし しめじ、なめこ、たまねぎ	魚類
16・30	もく	ごはん カレーのしおやき ひじきのもの ふとほうれんそうのみそしる バナナ	のむヨーグルト クラッカー	こめ ふ クラッカー	カレー のむヨーグルト	ひじき、にんじん いんげん、たまねぎ ほうれんそう、バナナ	肉類
17・31	きん	パン ポークチャップ マカロニサラダ ミルクスープ オレンジ	げんじパイ ぎゅうにゅう	パン マカロニ げんじパイ	ぶたにく あさり ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン オレンジ	米類
4・18	ど	カレーライス やさいスープ ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぶたにく ヨーグルト	にんじん、たまねぎ ねぎ	緑黄色野菜
6・20	げつ	とりとごぼうのスパゲッティ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすましじる オレンジ	ウイナーむしばん	スパゲッティ ホットケーキミックス	とりにく ウイナー	ブロッコリー、ごぼう わかめ、にんじん ねぎ、たまねぎ オレンジ	米類
7 (行事食、七草)	か	ごはん さばのしおやき きゅうりのしおこんぶあえ ななくさじる みかん	やきいも ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	さばまたはさけ	きゅうり、こんぶ ななくさ(せり、なずな、 ごぎょう、はこべら、ほと けのぎ、すずな、すずし ろ) みかん	根菜類
21	か	ごはん のりしおからあげ きゅうりのしおこんぶあえ きのこのみそしる みかん	やきいも ぎゅうにゅう	こめ さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり、こんぶ しめじ、えのき みかん	魚類
8・22	すい	ごはん さけのさいきょうやき ツナサラダ ほうれんそうとにんじんのすましじる オレンジ	せんべい ぎゅうにゅう	こめ せんべい	さけ ツナ	きゅうり、にんじん きりぼしだいこん ほうれんそう、にんじん オレンジ	肉類
9	もく	ごはん まつかぜやき キャベツのあえもの さつまいものみそしる キウイフルーツ	バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス さつまいも	とりにく とうふ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり こんぶ、キウイフルーツ バナナ	きのこ類
23 (誕生会)	もく	てりやきサンド ポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	ケーキ クッキー	パン ポテト ホットケーキミックス	とりにく バター クリーム	ブロッコリー キャベツ、にんじん たまねぎ、コーン いちご	米類
10・24 (10日のみ 行事食、 鏡開き)	きん	カレーライス ほうれんそうのソテー いんげんとたまねぎのスープ バナナ	10日 さつまいもぜんざい せんべい 24日 バナナケーキ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも せんべい ホットケーキミックス	ぶたにく しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん ピーマン、コーン ほうれんそう、オレンジ バナナ	乳製品類
11・25	ど	ぎゅうどん ごもくじる ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん ねぎ、だいこん	魚類
27	げつ	ぶたどん こまつなのいそあえ さばのみそしる キウイフルーツ	サターアングギー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにゅう さば	こまつな、にんじん だいこん、ねぎ キウイフルーツ	海藻類
14・28	か	さけときのこのまぜごはん なっとうボール もやしとわかめのすのもの はくさいのみそしる みかん	かぼちゃクッキー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	さけ ぶたにく なっとう	えのき、しめじ、もやし わかめ、はくさい にんじん、みかん	米類
あけまして おめでとう ございます		昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与目標量)	エネルギー たんぱく質 脂質	511 kcal 19.3 g 14.2 g	鉄 カルシウム 食塩	1.9 mg 194 mg 1.7 g	

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

●材料の都合などにより献立を変更する場合があります。  
●23日(木)は誕生日献立を提供いたします。  
●乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

新年、あけましておめでとうございます。  
まだまだ、寒い日が続いていますね。  
よく食べ、よく動き、しっかりと休みをとり生活リズムを整えていきましょう！  
今年も、安全でおいしく、子どもたちが笑顔になれるような給食を作っていきたいと思います。

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日に割っていただきます。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る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。

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきます。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。

- セリ
- ナズナ
- ゴギョウ
- ハコベラ
- ホトケノザ
- スズナ
- スズシロ