

令和 7 年 1 月 給 食 献 立 表

【今月の目標】・・・好き嫌いをなく何でも食べましょう。

須佐保育園

日 曜	主食 (未満児)	副 食 (共 通)	お や つ	
			10時(未満児)	3時(共通)
4 土		お弁当の日	牛乳/菓子	牛乳/菓子/果物
6 月	ご飯	南瓜コロッケ シーチキンサラダ 豆腐の味噌汁	牛乳/黄粉団子	牛乳/あんぱん/果物
7 火	ご飯	ぶりの照り焼き 筑前煮 紅白なます 煮豆 具雑煮	牛乳/菓子	牛乳/七草がゆ/果物
8 水	ご飯	えびしゅうまい 切り干し大根の煮物 クリームシチュー	牛乳/卵焼き	牛乳/お好み焼き/果物
9 木	ご飯	八宝菜 ポテトサラダ 厚揚げの味噌汁	牛乳/人参蒸しパン	ヤクルト/クレープ/果物
10 金	ご飯	餃子 野菜の土佐和え かき卵汁	牛乳/さつま芋バター	牛乳/ぜんざい/果物
11 土	パン	マカロニグラタン トマトのごま和え オニオンスープ	牛乳/じゃが芋煮	牛乳/いなり寿司/果物
14 火	ごまご飯	鶏肉の竜田揚げ きゅうりの酢の物 卵とじうどん	牛乳/南瓜グラッセ	牛乳/ミックスピザ/果物
15 水	ご飯	鮭のちゃんちゃん焼き マカロニサラダ わかめスープ	牛乳/ココア蒸しパン	ヤクルト/ポテトチップス/果物
16 木	ご飯	酢どり フルーツ入りサラダ 根菜の味噌汁	牛乳/煮りんご	牛乳/あんまん/果物
17 金	ご飯	牛肉とさつま芋の甘辛炒め だし巻き卵 豆乳味噌スープ	牛乳/みたらし団子	牛乳/人参ドーナツ/果物
18 土	パン	クリームスパゲティ 三色和え 野菜スープ	牛乳/蒸し芋	牛乳/鮭しそおにぎり/果物
20 月	ご飯	おでん れんこんのマヨ和え きこの味噌汁	牛乳/アーモンドいりこ	牛乳/さつまいもとりんごの春巻き
21 火	パン	皿うどん ウィンナーの卵とじ 南瓜スープ	牛乳/牛乳くずもち	牛乳/野菜雑炊/果物
22 水	ご飯	魚の塩麴焼き 肉じゃが 豆腐のすまし汁	牛乳/黄粉マカロニ	牛乳/クリームパン/果物
23 木	ご飯	豆腐ハンバーグ ブロッコリーのごま和え 豚汁	牛乳/磯部卵焼き	牛乳/アメリカンドック/果物
24 金	ご飯	春巻き ひじきの煮物 けんちん汁	牛乳/ラスク	牛乳/チヂミ/果物
25 土	わかめご飯	焼きそば 卵サラダ ポテトスープ	牛乳/さつま芋バター	牛乳/チーズパン/果物
27 月	ご飯	ミートボール トマトのごま和え かぶシチュー	牛乳/ヨーグルトパン	牛乳/大学芋/果物
28 火	パン	タンドリーチキン コールスローサラダ ちゃんぽん	牛乳/りんごのレーズン煮	牛乳/中華おこわ/果物
29 水	誕生会 	赤飯 エビカツ 野菜フリッター 和風サラダ 水炊き風スープ	牛乳/菓子	牛乳/パウンドケーキ/果物
30 木	ご飯	タルタル卵の肉巻き 野菜のアーモンド和え ミネストローネ	牛乳/さつま芋の甘煮	牛乳/ソーメン汁/果物
31 金	ご飯	魚の人参衣焼き ※かぶのそぼろ煮 さつま芋の天ぷら すいとん汁	牛乳/焼きりんご	牛乳/ココアクッキー/果物

※は新メニューです。



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。



新しい1年がスタートしました。1月はお正月や、七草粥、鏡開きといった日本特有の文化に触れる機会がたくさんあります。お正月は、おせち料理などごちそうを食べる機会が多くなり、大人も子どもも生活のリズムが乱れがちになります。早寝早起きをし、バランスの良い食事で栄養をしっかりととり、疲れがたまらないようにしたいですね。

1月7日は、無病息災を願いながら、春の七草を使った七草粥を食べる日です。おせちやごちそうを食べて疲れた胃腸を栄養たっぷりのお粥で休ませてあげましょう。

今年も子どもたちが元気に過ごせるようおいしい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します。