



# 1月給食だより



のざとこどもえん 令和7年度 今月のねらい・・・ 寒さに負けない体を作る・食べることに自信を持つ（自分の量を知る）

日/曜	献立名 ★カミカミメニュー	材 料 名 旬の食材 小松菜 ブロッコリー ごぼう 蓮根 白葱 みかん カブ		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
5/月	カレーライス フルーツヨーグルト	米 ジャが芋 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 コーン りんご グリーンピース みかん（缶） もも（缶）
6/火	ご飯 白菜のクリームシチュー コーンサラダ チーズ	米 ジャが芋 バター マヨネーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 白菜 しめじ コーン パセリ キャベツ 胡瓜
7/水	ご飯 ポークビーンズ ★小松菜のじゃこ和え	米 ジャが芋 砂糖 片栗粉	豚肉 大豆 じゃこ 牛乳	玉葱 人参 南瓜 トマト（缶） しめじ パセリ 小松菜 胡瓜 キャベツ
8/木	七草粥 すき焼き風煮 ポテトサラダ	米 糸こんにゃく 麴 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 焼き豆腐 牛乳	七草 カブ 白菜 白葱 ごぼう 大根 えのき しめじ 胡瓜 人参 玉葱 コーン
9/金	五目ラーメン 三色野菜のナムル 果物	中華麺（乾） ごま ごま油 片栗粉 砂糖	豚肉 牛乳	玉葱 人参 コーン チンゲン菜 キャベツ もやし ほうれん草 ブロッコリー 果物
10/土	あんかけ肉うどん 果物 チーズ	うどん（乾）砂糖 片栗粉	豚肉 油揚げ 牛乳 チーズ	玉葱 人参 油揚げ 白葱 果物
13/火	ご飯 カレイの磯辺パン粉焼き さつま芋のヨーグルトサラダ 豆腐の味噌汁	米 パン粉 油 さつま芋 マヨネーズ 砂糖	カレイ ヨーグルト 味噌 牛乳 木綿豆腐	青のり パセリ 南瓜 人参 ブロッコリー 胡瓜 玉葱 しめじ わかめ（乾）
14/水	焼きそば のっぺい汁 果物	焼きそば麺 里芋 片栗粉 食パン マヨネーズ	豚肉 かつお節 チーズ 牛乳	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン もやし 大根 ごぼう 青葱 果物
15/木	小正月メニュー ご飯 千種焼き 紅白サラダ 黒豆 ばち汁	米 砂糖 マヨネーズ 素麺	卵 鶏肉 ツナ 牛乳 ヨーグルト 黒豆 油揚げ	玉葱 人参 椎茸 いんげん 金時人参 大根 コーン しめじ 小松菜
16/金	シーフードピラフ ブロッコリーサラダ ★豚肉入り野菜スープ	米 マヨネーズ 小麦粉 砂糖 ごま 油	いか（冷）えび（冷）豚肉 ヨーグルト 牛乳	玉葱 人参 しめじ パセリ ブロッコリー コーン もやし 胡瓜 キャベツ えのき
17/土	ハヤシライス 果物 チーズ	米 ジャが芋 小麦粉 バター	豚肉 牛乳 チーズ	玉葱 人参 果物
19/月	お弁当の日	小麦粉 黒砂糖 黒ごま 油	牛乳	
20/火	ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のおかか和え かき玉汁	米 片栗粉	鮭 カレイ かつお節 卵 牛乳	ほうれん草 人参 もやし キャベツ コーン 玉葱 えのき わかめ（乾）
21/水	中華丼 チンゲン菜の中華スープ 果物	米 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	豚肉 牛乳	玉葱 白菜 人参 干し椎茸 ピーマン もやし 生姜 コーン チンゲン菜 果物
22/木	ご飯 照り焼きハンバーグ ★じゃこサラダ じゃが芋の味噌汁	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃが芋 小麦粉 バター	鶏肉 木綿豆腐 牛乳 じゃこ 油揚げ 味噌 きな粉	玉葱 人参 もやし 胡瓜 コーン ブロッコリー しめじ 青葱 わかめ（乾）
23/金	ご飯 白身魚のカレー風味揚げ ★胡瓜昆布 ★粕汁	米 小麦粉 片栗粉 油 里芋 酒粕 こんにゃく	カレイ 豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	胡瓜 ブロッコリー 塩昆布 大根 玉葱 人参 ごぼう 青葱

24/土	ビビンバ 果物 チーズ	米 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 もやし ピーマン 生姜 果物
26/月	ご飯 ★鶏肉の味噌焼き かぶとキャベツの和え物 麴とわかめのすまし汁	米 砂糖 麴	鶏肉 味噌 ツナ 牛乳	かぶ 人参 胡瓜 キャベツ 玉葱 えのき わかめ（乾）
27/火	菜飯 南瓜サラダ ★豚汁	米 ごま ごま油 さつま芋 マヨネーズ こんにゃく	じゃこ ハム 豚肉 味噌 木綿豆腐 牛乳	小松菜 南瓜 人参 胡瓜 大根 ごぼう 青葱
28/水	鶏そぼろ丼 玉葱と油揚げのすまし汁 チーズ	米 砂糖 ココア 小麦粉 油	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ チーズ 牛乳	玉葱 人参 しめじ コーン グリーンピース もやし えのき わかめ（乾）
29/木	ミートソーススパゲティ ★具沢山ポトフ 果物	スパゲティ 小麦粉 砂糖 じゃが芋	豚肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 しめじ ピーマン パセリ トマト（缶）キャベツ いんげん 蓮根 果物
30/金	B・Dメニュー ご飯 鮭の南蛮揚げ ツナサラダ 白菜のコンソメスープ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 バター マーマレード	鮭 カレイ ツナ ベーコン 牛乳 ヨーグルト ホイップ	生姜 レモン 生姜 キャベツ 人参 胡瓜 もやし コーン 白菜 パセリ オレンジジュース
31/土	カレーライス 果物 チーズ	米 ジャが芋 小麦粉 バター	豚肉 チーズ 牛乳	玉葱 人参 果物

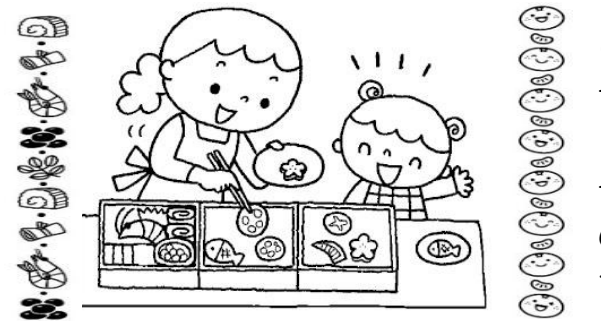
1月の手作りおやつ	
14/水	★チーズトースト
16/金	白ごまのソフトクッキー
19/月	サーターアンダーギー
22/木	★きなこスティック
28/水	ココア蒸しパン
30/金	オレンジケーキ

冬休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。お正月休み明け、早寝・早起き・バランスのよい食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。



### 冬の寒さに負けない体を作ろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含む人参やトマト、キャベツ、りんごなどの野菜や果物を十分にとることが肝心です。その他、海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高めます。これらは、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防はもちろん、肌をつやつやにする効果も。元気な体で冬を乗り切りましょう！



食べ  
ごよみ

## おせち料理・七草粥

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな1年の実りを願う祭事です。「おせち」はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

一方、1月7日の七草粥は五節句のひとつで、人日の節句に、邪気を払い無病息災を祈って食べられてきたもの。お正月のごちそうで疲れた胃にも、ぴったりです。

