

給食献立表 1月



令和7年度
【3歳以上児】
北保育園

| 日付 | 曜日 | 献立名 | 材料名（昼食と☆手作りおやつ） | | | 3時おやつ ☆は手作りおやつ | MEMO |
|----|----|---|----------------------------------|----------------------------|---|---------------------------|---|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 5 | 月 | チキンフレークカレーライス 青じそサラダ フルーツゼリー | 米、じゃがいも、青じそドレッシング、フルーツゼリー、油 | 国産鶏ささみフレーク | たまねぎ、キャベツ、にんじん | 野菜ジュース ソフトせんべい | |
| 6 | 火 | じゃがいも入り豚丼 はくさいのしそ和え 野菜ゼリー | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油、野菜ゼリー | 豚もも肉、だし | はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ | 野菜ジュース 塩せんべい | |
| 7 | 水 | ごはん 肉団子 白菜の昆布和え 七草汁 | 米 | たれ付肉団子、削り節 | はくさい、だいこん、かぶ、にんじん、せり、塩こんぶ | 牛乳 クリームビスケット 食べる煮干し | ○正月行事食 WEEK 7日～9日に、正月にまつわる行事食を、給食、おやつで提供します。 |
| 8 | 木 | ごはん 鶏の味噌松風焼き 紅白なます みかん | 米、上白糖、片栗粉、ごま、米せんべい | 木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、あずき、白みそ | みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、インゲン | お茶 ☆せんべいぜんざい | おせち料理は、一つ一つ意味があり、願いが込められています。また、めでたさを重ねるという願いを込めて重箱に詰めます。 |
| 9 | 金 | ごはん 筑前煮 さつまいもの甘露煮 厚焼きたまご・一口ゼリー | さつまいも、米、さといも、糸こんにゃく、上白糖、油、一口ゼリー | 鶏もも肉、厚焼き玉子、だし | れんこん、ごぼう、にんじん、干しいたけ | 牛乳 クロワッサン | |
| 10 | 土 | じゃがいも入り豚丼 オレンジ | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油 | 豚もも肉、だし | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ | お茶 しょうゆせんべい | |
| 13 | 火 | ごはん チキンカツ コールスローサラダ 合わせ味噌汁 | 玄米米粉、コールスロードレッシング、油、米油、三温糖、米 | 無調整豆乳、合わせみそ、煮干し、国産鶏肉のチキンカツ | キャベツ、バナナ、だいこん、大口町産こまつな、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ | 牛乳 牛乳 ☆バナナ豆乳カップケーキ | |
| 14 | 水 | ご飯 鯖の味噌煮 ブロッコリーの白和え プルーン | 米、上白糖 | 赤みそ、さば | ブロッコリー、ねぎ、にんじん、プルーン、しょうが | 牛乳 塩せんべい 揚げせんべい | |
| 15 | 木 | ミルクロールパン 冬野菜のクリームシチュー ひじきサラダ りんご | じゃがいも、ごまドレッシング、ミルクロールパン、ミニあんまん、油 | 鶏もも肉、ツナフレーク | りんご、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、はくさい、ひじき | 牛乳 ☆ミニあんまん | |
| 16 | 金 | シーチキンごはん ハンバーグ 具沢山白味噌汁 | 米、押麦、上白糖、油 | ツナフレーク、白みそ、煮干し、国産鶏豚ハンバーグ | にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ | 牛乳 しょうゆせんべい | |
| 17 | 土 | カレーライス オレンジ | 米、じゃがいも、油 | 豚もも肉 | たまねぎ、オレンジ、にんじん | お茶 甘辛せんべい | |

春の七草

7日の朝に「七草粥」を食べると、邪気を祓い、万病を除くと伝えられてきました。正月で疲れた胃を休め、野菜が乏しい冬に不足しがちな栄養素を補うという効能もあります。

【七草汁】

保育園の給食では七草のうち「せり・すずな・すずしろ」が入っています。




11日 鏡開き

正月の間に年神様が宿っていた鏡餅をおろして食べ、1年の無病息災を願う行事です。

【ぜんざい】

保育園のおやつでは、せんべいがおもちの代わりに入っています。

| 日 付 | 曜 日 | 献 立 名 | 材料名（昼食と☆手作りおやつ） | | | 3時おやつ ☆は手作りおやつ | MEMO |
|--------|--------|---|--|--|---------------------------------------|------------------------|---|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 19 | 月 | ご飯 厚揚げの和風煮 拌三絲 フルーツゼリー | 米、上白糖、はるさめ、油、ごま油 | 絹揚げ、豚もも肉、国産鶏ささみフレーク、だし | にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、インゲン | 牛乳 塩せんべい | |
| 20 | 火 | 五目御飯 豚汁 りんご | 米、さつまいも、糸こんにゃく、押麦、玄米米粉、油、米油、三温糖、上白糖 | 豚もも肉、鶏むね肉、クリームチーズ、赤みそ、煮干し | りんご、はくさい、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ | 牛乳 ☆米粉のカップチーズケーキ | |
| 21 | 水 | ご飯 味噌けいちゃん おかか和え | 米、油、上白糖 | 鶏もも肉、赤みそ、花かつお | キャベツ、大口町産ごまつな、ブロッコリー、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん | お茶 いちごヨーグルト |  |
| 22 | 木 | ラーメン しゅうまい いよかん | 中華そば、ホットケーキミックス、油、ごま油、米油 | 豚もも肉、豚肉焼売、牛乳 | キャベツ、いよかん、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ | 牛乳 ☆いちご蒸しパン | |
| 23 | 金 | ご飯 あじの蒲焼風 レンコンサラダ ーロチーズ | 米、片栗粉、油、黒ごま、上白糖、ノンエッグマヨネーズ | たまご、ーロチーズ、あじ | れんこん、インゲン、にんじん | 牛乳 ビスケット | |
| 24 | 土 | クリームシチューライス オレンジ | 米、じゃがいも、油 | 鶏もも肉 | たまねぎ、オレンジ、にんじん | お茶 塩せんべい |  |
| 26 | 月 | ポークカレーライス コーンクリーミーサラダ みかん | 米、じゃがいも、コーンクリーミードレッシング、油 | 豚もも肉 | たまねぎ、キャベツ、にんじん、みかん、きゅうり | 牛乳 甘辛せんべい 焼きほしいも | |
| 27 | 火 | ごはん たれ付きから揚げ パイナップルサラダ バナナ | 米、上白糖、ごま、米油 | 鶏もも肉 | キャベツ、バナナ、パイナップル、きゅうり | 牛乳 塩せんべい | ☆思い出給食☆ 大口中保育園、らいおんぐみが考えた給食です。 |
| 28 | 水 | ご飯 ぶり大根 ブロッコリーとカリフラワースのサラダ | 米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、ごま | ぶり | だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、インゲン、しょうが | 牛乳 チーズ入りクリーム大福 | |
| 29 | 木 | 乳卵不使用ドッグパン チーズ風ソースインハンバーグ イタリアンキャベツサラダ コンソメスープ | 玄米米粉、イタリアンドレッシング、米油、上白糖、油、片栗粉、卵乳不使用ドッグパン、粉砂糖 | 絹ごし豆腐、ポークウインナー、国産鶏ささみフレーク、チーズ風ソースインハンバーグ | キャベツ、はくさい、にんじん、えのきだけ | 野菜ジュース ☆米粉のブラウニー | ○誕生会 1月生まれのみなさん、おめでとうございます。 |
| 30 | 金 | ごはん 味噌おでん キャベツの酢の物 | 米、さといも、糸こんにゃく、上白糖 | 焼ちくわ、豚もも肉、絹揚げ、赤みそ、しらす干し、だし | だいこん、キャベツ、にんじん、カットわかめ | 牛乳 ビスケット | |
| 31 | 土 | じゃがいも入り鶏丼 オレンジ | 米、じゃがいも、糸こんにゃく、上白糖、油 | 鶏もも肉、だし | たまねぎ、オレンジ、にんじん、ねぎ | お茶 ソフトせんべい | |

※献立は、食品の栄養成分と体内作用を考慮して、三色食品群で分類しています

※食材料等の都合で献立変更する場合があります

※☆印は手作りおやつです

イラスト：株式会社アドム わんぱくランチWeb

思い出給食



年長児がクラスみんなで、保育園生活を振り返りながら、もう一度食べたいものを出し合い、「思い出給食」を決めました。

献立を決める時には、担任の先生や調理員とも相談して、三色食品群を意識しながら行いました。

各クラスで決めた思い出給食、1月から順番に提供します。お楽しみに！