



令和7年1月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼間	朝間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
4 土	ごはん ぶたどん キウイ		ウエハース	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン キウイフルーツ
6 月	せきはん さかなのてりやき さんしょくなます すましじる/ふ・わかめ 	☆くりきんとん 	せんべい2	赤飯 魚 牛乳	米 麩 粟甘露煮 黄金きんとん	だいこん にんじん きゅうり 乾わかめ 葉ねぎ
7 火	ごはん あつあげチャンプル じゃこのマリネふう ビスコ(3歳児以上)	バナナ /カットフルーツ	ビスコ	豚肉 厚揚げ しらす 干し 牛乳	米 すりごま	にんじん たまねぎ こまつな もやし しいたけ オレンジ バナナ
8 水	ごはん ハンバーグ はくさいとりんごのサラダ クッキー(3歳児以上)	コーンフレーク	クッキー	合ミンチ 豆腐 牛乳	米	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご
9 木	ごはん ぶたにくのねぎみそいため はるさめのすのもの わかめスープ チーズ(3歳児以上)	ビスケット	チーズ	豚肉 米みそ 牛乳	米 春雨	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 乾わかめ 葉ねぎ
10 金	ごはん さばのみぞれかけ ごまドレッシングサラダ	ヨーグルト	ウエハース	まさば 牛乳	米 すりごま	だいこん キャベツ きゅうり セロリー
11 土	スパゲティミートソース オレンジ		ゼリー	合ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉	にんじん 青ピーマン たまねぎ オレンジ
14 火	ちゅうかしたるそば シャキシャキサラダ みかん(3歳児以上)	☆おにぎり	にぼし	豚肉 牛乳	中華めん 米	ほうれんそう はくさい もやし にんじん れんこん ごぼう スイートコーン みかん
15 水	ごはん さばのみそに しらあえ りんご(3歳児以上)	りんご /ポーロ	ポーロ	まさば 米みそ 豆腐 牛乳	米 つきこんにやく	ねぎ ほうれんそう に んじん りんご
16 木	ごはん とりにくのさっぱり キャベツとしめじのバターソテー こまつなスープ バナナ(3歳児以上)	スナックパン	バナナ	鶏肉 牛乳	米 有塩バター	キャベツ ぶなしめじ にんじん こまつな たまねぎ バナナ
17 金	ごはん レバーのトマトあげ あげともやしのごます プリン(3歳児以上)	☆フルーツポンチ	チーズ	豚肉 油揚げ 牛乳	米 すりごま	たまねぎ ぶなしめじ にんじん トマトビュ レー もやし 青ピーマン 三色寒天 もも缶 みかん缶 パイン缶
18 土	ごはん あつあげとにらのマーボーどん バナナ		せんべい3	豚ミンチ 厚揚げ 米 みそ 牛乳	米	たまねぎ にんじん にら バナナ
20 月	ごはん だいずカレー ひじきのさんばいす ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	ビスコ	ぶどうヨーグルト	豚ミンチ 大豆 牛乳	米 薄力粉	にんじん たまねぎ 青 ピーマン スイートコーン ひじき きゅうり

21	火	ごはん さかなのにつけ かぼちゃのあまに みそしる/こまつな・にんじん ウエハース(3歳児以上)	芋けんぴ /スナックパン	スナックパン	魚 米みそ 牛乳	米	かぼちゃ こまつな にんじん
22	水	ごはん やながわふう わかめとコーンのわふういため チーズ(3歳児以上)	☆マカロニきなこ	ウエハース	牛肉 鶏卵 かつお節 牛乳 きな粉	米 マカロニ	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 乾わかめ スイートコーン
23	木	ごはん さかなのコーンあげ ポテトサラダ	キウイ	せんべい2	魚 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	スイートコーン きゅうり にんじん キウイフルー ツ
24	金	ごはん まつかぜやき あえもの/こまつな・はくさい みそしる/もやし チーズ(3歳児以上)	チーズ /ビスケット +いちごヨーグルト	チーズ	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 米みそ	米 パン粉	たまねぎ ねぎ こまつな はくさい にんじん もやし 葉ねぎ
25	土	とりなんばんうどん みかん		ポーロ	鶏肉 牛乳	うどん	はくさい にんじん 葉ねぎ みかん
27	月	ごはん さけそぼろどん あげ入りごまあえ チーズ(3歳児以上)	りんご /カットフルーツ	チーズ	たいせいようさけ 鶏卵 油揚げ 牛乳	米 すりごま	たまねぎ にんじん え だまめ ほうれんそう はくさい りんご パナナ
28	火	ごはん だいずのごもくに きゅうりのちゅうかふうサラダ みかん(3歳児以上)	みかん /芋けんぴ	せんべい2	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つぎこんにやく ごま油	ごぼう にんじん グリーンピース きゅうり セロリー みかん
29	水	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもソテー みそしる/とうふ・こまつな	☆チョコチップむし パン	にぼし	白身魚 豆腐 米みそ 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	キャベツ にんじん 青ピーマン こまつな
30	木	ごはん こうやのたまごとじ すみそあえ ウエハース(3歳児以上)	ヨーグルト /プリン	ウエハース	高野豆腐 鶏肉 鶏卵 まぐる類缶詰 米みそ 牛乳	米	たまねぎ にんじん グリーンピース チンゲンサイ キャベツ
31	金	コッペパン ポトフ スパゲティサラダ	バナナ	プリン	豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パナナ

- ・ ☆は手作りおやつです。 ・ おやつに毎回牛乳が付きます。
- ・ 食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。
- ・ 3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	538kcal
平均タンパク質量	21.1g

栄養価は3歳児のものを記載しています。



あけましておめでとうございます

新しい年がスタートしました！ご家族で楽しいお正月を過ごされたことと思います。寒さも本番となり、風邪やノロウイルスなどが流行りやすくなってきます。「手洗い・うがい」をしっかりと、食事を美味しく食べて、元気な体を作っていきましょう。

また、お正月は大人も子どもたちも生活リズムが乱れやすくなります。年末年始に崩れた食生活や生活リズムを見直す必要があります。1月7日の朝に、ごちそうで疲れた胃腸を休ませるために七草粥を食べると、1年間健康で過ごせると言われています。寒さにも病気にも負けないように、朝ごはんをしっかりと食べて体を温めてから登園するようにしましょう！

本年も安全でおいしい給食を目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。



【 おせち料理のおはなし 】

～おせちに込められた願いごと～

『祝い三種肴』

- ・数の子（子孫繁栄）・田作り（豊作祈願）
- ・黒豆（勤勉に働き、丈夫で元気に暮らせるように）

この三種が代表的なもので、これが揃えばおせちの形が整うといわれています。



『焼き物』

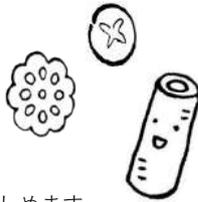
- ・ぶり（出世魚のぶりで立身出世を願う）
 - ・たい（めでたい、にかけて）
 - ・えび（腰が曲がるまで長生きできるように）
- 縁起のいい海の幸が中心です。



『煮物』

- ・れんこん（将来の見通しがきくように）
- ・ごぼう（根を深く張り代々続く）
- ・里芋（子孫繁栄）

山の幸を中心に、家族が仲良く結ばれるよう煮しめます。



『紅白かまぼこ』

半円形は日の出（年神様）を意味し、魔除けの紅と清浄の白でめでたく。



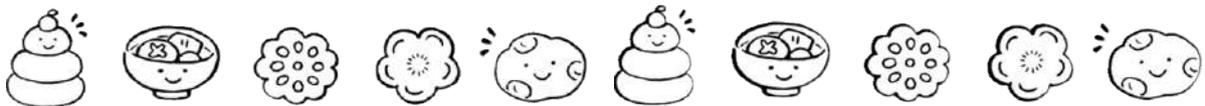
『酢の物・和え物』

- ・紅白なます（祝いの水引にも通じ、根菜のように根を張るように）
 - ・菊花かぶ（邪気を祓い、不老長寿の象徴）
- 生野菜をバランスよく、日持ちのするものを。



『栗きんとん』

栗は勝ち栗と呼ばれる縁起もの。「金団」と書き、黄金色で縁起がよく蓄財につながるといわれています。



【 鏡開きって？いつどんなことするの？ 】

正月に飾っていた鏡餅を食べる「鏡開き」。香川県では、1月11日に鏡開きをすることが多いです。鏡餅にはその年の神様が宿るとされており、鏡餅を開くことで神様の恩恵をいただき、力を授かります。鏡開きで刃物を使用しないのは、その昔武士にとっての切腹を連想させたからです。このため鏡開きでは、お餅を「切る」「割る」とは言わずに、「開く」という表現が使われるようになったと言われています。神様が宿ったお餅を雑煮やぜんざいなどに入れて食べ、家族の円満や健康、開運を祈願しましょう！

《 松風焼き 》

【材料 1人前(3歳児)】

- ・鶏ミンチ 28.8g
- ・木綿豆腐 23g
- ・たまねぎ 11.5g
- ・白ねぎ 11.5g
- ・牛乳 6.9g

- ①豆腐は水気を切る。
- ②たまねぎと白ねぎは、みじん切りにしてから乾煎りする。
- ③ボウルに①と②、鶏ミンチ、牛乳、パン粉、砂糖を入れ、粘りが出てくるまで混ぜ合わせる。
- ④粘りが出たら、型に2cmくらいの厚さに流し入れる。
- ⑤オーブン200°C20分ほど加熱する。
- ⑥焼きあがったら切り分け、米みそを塗って完成！

おせち料理の一品！

「裏がなく、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。