



1月の献立表

令和6年1月5日 東部保育園



あけましておめでとうございます



今年も、おいしく楽しく安心して食べられる給食を作りたいと思っています。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

1月はお正月に始まり、七草がゆ、とんどさんなど、日本に伝わる行事が続く日本の食文化に触れる機会がとて多い月です。行事食を通して、それぞれの行事に込められた願いや祈り、食べ物に対する感謝の気持ちなどを子どもたちにもしっかりと伝えていきたいですね。

☆おせち料理（1月1日）

お正月にお迎えする神様にお供えするための料理である「おせち」。一つ一つの料理には意味があります。《黒豆》まめ（勤勉）に働き、まめに（健康）に暮らせますように願うもの。《紅白なます》お祝いの水引きをかたどったもの。《田作り》豊年豊作祈願。《れんこん》見通しがきくように願うもの。《きんとん》宝物を意味し、豊かな生活を祈るもの。



☆七草がゆ（1月7日）

7日の朝に春の七草（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）を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。保育園では、ひまわり組さんが散歩に出かけ、七草を摘んできて、1月10日（水）にクッキングをする予定です。

☆鏡開き（1月11日）

お正月の間お供えていた鏡餅を卸して、木槌でたたき（開いて）ぜんざいやお雑煮にして食べます。

☆とんど焼き

お正月に飾ったしめ縄や門松などを燃やし、一年の無病息災を祈る行事。



曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
食事メニュー	1 年始休園 	2 年始休園 	3 年始休園 	4 年始休園 	5 ごはん 豚肉と白菜のカレー煮 マカロニサラダ わかめのみそ汁 バナナ	6
午前おやつ					牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後おやつ					お茶 五平もち	午後おやつ
食事メニュー	8 成人の日 	9 豆乳丸パン 豚肉のケチャップ煮 まごわやさしいサラダ ほうれん草と卵のスープ りんご	10 ☆七草がゆ作り 七草がゆ 松風焼き 紅白なます 黒豆煮 	11 納豆ごはん 魚の煮付け ひじきサラダ 粉ふき芋 なめこのみそ汁 	12 ごはん 鶏肉のねぎ焼き 大根の炒め煮 里芋のみそ汁 みかん	13
午前おやつ		牛乳 干し芋	牛乳 人参煮	牛乳 バナナ 	牛乳 蒸しブロッコリー	午前おやつ
午後おやつ		お茶 みそドリア	牛乳 さつま芋きんとん	牛乳 鏡開きぜんざい	牛乳 豆腐ドーナツ	午後おやつ
食事メニュー	15 ジャーチャー麺 さつま芋と大豆のおろし和え 白菜スープ バナナ	16 十六穀米ごはん おさかなハンバーグ おからサラダ ブロッコリー ごまニラ豚汁	17 ごはん 切干オムレツ 白菜の塩昆布和え れんこんのマヨネーズ炒め かぶのみそ汁	18 ☆お誕生会メニュー ごはん ささみとゆかりの春巻き パンサンスー さつま芋スティック かき玉スープ 	19 ☆おでん作り おにぎり おでん ほうれん草サラダ みかん 	20
午前おやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 りんご	牛乳 人参煮	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー	午前おやつ
午後おやつ	お茶 ゆかりごまおにぎり	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 おからココアボール	牛乳 パースターケーキ	牛乳 きなこラスク	午後おやつ
食事メニュー	22 ごはん 魚のごま味噌焼き 高菜の卵とじ さつま芋の甘煮 けんちん汁	23 ☆なのはな組 リクエストメニュー わかめごはん 鶏のから揚げ もやしのごま和え ミニトマト とろろ昆布汁 バナナ	24 ごはん 魚の磯辺焼き 切干大根の煮物 うすら豆煮 じゃがいものみそ汁	25 ☆みそ作り ごはん 豚肉のマスタード焼き さつま芋サラダ ぬか漬 大根のみそ汁	26 牛ごぼう丼 カリフラワーのツナ和え 大根の煮しめ 水菜のみそ汁	27
午前おやつ	牛乳 プルーン	牛乳 ポーロ	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 バナナ	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 おしゃぶり昆布 ティラミストースト	牛乳 ポトフ	牛乳 スナッヂ	牛乳 ぼんかん・いりこ	牛乳 ごはんの落とし焼き	午後おやつ
食事メニュー	29 豆乳レーズンパン 魚の和風タルタル焼き わかめコーンサラダ ミニトマト 里芋のみそシチュー	30 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 春雨の酢の物 人参のたらこマヨネーズ和え しじみ汁	31 はと麦ごはん ししゃもの南蛮漬 納豆サラダ もやしのみそ汁 いちご	1月の旬の食材 白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、わかさぎ、ぼんかん、春菊、みかん、ゆず、水菜、カリフラワーなど 1月25日(木)はあじさい組さんがみそ作りをします。完成は約1年後で、園の給食で使う予定です。		
午前おやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 青のりポテト	牛乳 チーズ			
午後おやつ	お茶 三色そぼろおにぎり	牛乳 春巻きかぼちゃ	牛乳 みそスコーン			

～1月のおやくそく～

「きちんと座って食べましょう」

食器を持って食べましょう！！



テーブルと体の間はげんこつ1つあけましょう！！



背筋を伸ばしましょう！！

足はぶらぶらさせず、足の裏を床につけましょう！！

保育園では、足が届かないお子さんは、牛乳パックで作った箱を足元に置いてあります。

- ※食材、行事等で献立を変更することがあります。
- ※お米は3分つきで精米しています。
- ※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。
- ※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。

☆正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかり噛めるようになります。

裏に続きます



焼き芋パーティーをしたよ

焼き芋日和のいいお天気の中
子どもたちが芋掘りをした芋を使って
焼き芋パーティーをしました。
「あまいね〜」「あついな〜」など言い
ながらみんなでおいしく食べました。



おいしい〜♪



テラスに並んで
食べました！



もちつき会をしたよ

まるく丸めるよ〜



順番で杵を使って
もちをつくよ！



12月20日にもちつき会を
しました。ひまわり組、あじさ
い組は杵でおもちをついたり、
ひまわり組はつきたてのおもち
を手もみで丸めたりしました。
おもちをつく音や、もち米のい
い匂いを経験できました。

給食ではつきたてのおもちに
「おいしい〜！」と言いながら
食べる子どもたちでした。



クリスマス会を
したよ♪

ひまわり組さんのキャンドルサービス、
合奏発表があったり、サンタさんからプレ
ゼントをもらい、クリスマス会を楽しんだ
子どもたちでした。テーブルにはクリスマ
スの飾りつけをしてクリスマスメニューを
楽しみました。



トナカイさんとの
ご対面…



楽しいね♪



午後のおやつはクリスマスケーキ
でした。ひまわり組さんは自分たち
でクリームを塗ったり、果物をのせ
てデコレーションしました。



おいしい〜☆



できたよ！



こうやって
しぼるよ！