

# 1月の献立表

令和7年1月6日 東部保育園

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	<b>1月の旬の食</b> 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		<b>1 年始休園</b> 	<b>2 年始休園</b> 	<b>3 年始休園</b> 	<b>4 年始休園</b> 
午前おやつ	※食材、行事等で献立を変更することがあります。 ※お米は3分づ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。					
午後おやつ						
食事メニュー	<b>6</b> ふわふわ丼 さつまいもサラダ 白菜のみそ汁 みかん	<b>7</b> ごはん 魚の煮付け ほうれん草の白和え ミニトマト ほうとう風汁	<b>8 ★七草がゆ作り</b> 七草がゆ 松風焼き 紅白なます 黒豆煮 〇・1歳児 高野豆腐煮	<b>9</b> ごはん 魚のゆずみそ焼き あらめの炒め煮 春菊のごま和え にゅうめん	<b>10 ★すみれ組 リクエストメニュー</b> ぶりかけごはん さつま揚げ 納豆サラダ ごぼうのポターージュ バナナ	<b>11 いずも子どもフェスタ</b> 
午前おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 かぼちゃ煮	牛乳 クラッカー	牛乳 干し芋	牛乳 ジャムトースト	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 甘酒蒸しパン	牛乳 おかずいりこ おからドーナツ	牛乳 さつまいもきんとん	牛乳 鏡開きぜんざい	牛乳 おからココアボール	午後おやつ
食事メニュー	<b>13 成人の日</b> 	<b>14</b> ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きゃべつと にらの和え物 大根の炒め煮 なめこのみそ汁	<b>15</b> はと麦ごはん ししゃものごま焼き おからサラダ ごまこ豚汁 バナナ	<b>16</b> ごはん カレー春巻き バンサンスー じゃがいもの たらこマヨネーズ和え かぶのみそ汁	<b>17 ★おでん作り</b> おにぎり おでん ほうれん草サラダ みかん	<b>18</b> 
午前おやつ	牛乳 チーズ	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 ジャムヨーグルト	牛乳 じゃこ生姜おにぎり	牛乳 ごまラスク	牛乳 ごまラスク	午後おやつ
食事メニュー	<b>20</b> ごはん 魚のおろしかけ ひじきサラダ ブロッコリー エリンギのみそ汁	<b>21 ★お誕生会メニュー</b> わかめごはん とんかつ マカロニサラダ かき玉汁 みかん	<b>22</b> 豆乳かぼちゃパン 魚のタンドリー焼き 小松菜のソテー ジャーマンポテト わかめスープ	<b>23</b> ごはん チキンピカタ ごぼうサラダ かぼちゃの チーズ焼き えのきのみそ汁	<b>24</b> ごはん 豚肉と白菜のカレー煮 ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁 りんご	<b>25</b> 
午前おやつ	牛乳 ポーロ	牛乳 人参煮	牛乳 りんご	牛乳 人参チップス	牛乳 ウエハース	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ねぎ塩昆布おにぎり	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 きびもち	牛乳 しょうがスコーン	牛乳 オートミールクッキー	午後おやつ
食事メニュー	<b>27</b> 豆乳みそちゃんぽん 切干大根の甘酢和え ミニトマト バナナ	<b>28</b> ごはん じゃこ入り厚焼き卵 ごまポテトサラダ かぶのぬか漬け 水菜のみそ汁	<b>29</b> 十六穀米ごはん 高野豆腐の揚げ煮 春雨の酢の物 人参の ごまマヨネーズ和え しじみ汁	<b>30</b> 納豆ごはん 魚のみそ煮 まごはやさしい サラダ 切干大根のみそ汁 みかん	<b>31</b> 牛ごぼう丼 カリフラワーの ツナ和え 大根の煮しめ 里芋のみそ汁	<b>31</b> 
午前おやつ	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 プルーン	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 ふかし芋	
午後おやつ	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 カルシウムトースト	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 おしゃぶり昆布 マーブルクッキー	牛乳 お豆腐パン	

## 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ひいたします。1月はお正月に始まり、七草がゆなど、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も多い月です。行事食を通して、それぞれの行事に込められた願ひや祈り、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8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。

### ~1月のおやくそく~

## 「きちんと座って食べましょう」



**ポイント①**  
テーブルとのあいだはこぶしひとつぶんあける

**ポイント②**  
あしのうらはゆかにつける

**ポイント③**  
せなかをまっすぐにする



食事中に、「椅子から立ち上がる」「集中できず落ち着かない」という姿がみられる時は、まず食べているときの環境を見直してみるといいかもしれません☆



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。

🍁 1月24日(金)はあじさい組さんが 荘原コミセンこども倶楽部の方とみそ作りをします。完成は約1年後で、園の給食で使う予定です。

☆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。