

# 2025年 1月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
6 (月)	おから炒り煮 小魚 ふぶき汁	鶏肉・ちくわ・油揚げ・おから・ツナ・鰹節・煮干し かえりちりめん 豆腐・昆布・鰹節	ごぼう・玉ねぎ・ねぎ・人参・椎茸 大根・せり・なめこ	三温糖・油・こんにやく 片栗粉	醤油・みりん 酢 塩・醤油	みかん お菓子 牛乳
7 (火)	焼きそば 小魚 もやしと油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・もやし・ねぎ	中華麺・ごま油	お好み焼きソース・ウスターソース・塩 酢	ピーチケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
8 (水)	栄養汁 小魚 高野豆腐と干し椎茸の含め煮	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 高野豆腐・鰹節・煮干し	白菜・人参・椎茸・ピーマン・ねぎ・もやし・玉ねぎ・生姜 干し椎茸・椎茸・ミックスベジタブル	片栗粉 三温糖・片栗粉	コンソメ・醤油 酢 醤油・みりん	ヨーグルト お菓子
9 (木)	ぶりの照り焼き 白和え・黒豆・ごまめ 花麩とわかめの澄まし汁	鯛 豆腐・黒豆・いわし わかめ・鰹節	人参・えのき・ほうれん草 椎茸・三つ葉	砂糖 こんにやく・油・三温糖・ごま 花麩	醤油・みりん・酒・酢 塩・醤油・みりん・酒 醤油・みりん	白玉ぜんざい(手) 0歳 ふかし芋 12歳 さつま芋ぜんざい お茶
10 (金)	チキンカレー 人参サラダ	鶏肉	玉ねぎ・人参 人参・もやし・ほうれん草・コーン	じゃが芋・マーガリン・油 砂糖・油	カレー粉・カレールウ・醤油 コンソメ・ケチャップ 塩・りんご酢・レモン果汁・醤油	チーズ お菓子 牛乳
11(土)	<b>祝日 13日(月) 成人の日</b>					
14 (火)	五目きんぴら 小魚 大根となめこの味噌汁	牛肉・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 煮干し・味噌・わかめ	ごぼう・れんこん・人参 大根・なめこ・ねぎ	こんにやく・ごま・三温糖	醤油・みりん 酢	バナナ お菓子 牛乳
15 (水) お誕生日会	ひじきご飯 鮭のチーズパン粉焼き マカロニサラダ トマトと卵のスープ	鶏肉・ひじき・油揚げ・鰹節 鮭 ハム 卵・鰹節・昆布	人参・みつば パセリ 人参・きゅうり・キャベツ 玉ねぎ・人参・トマト缶	*砂糖 バシ粉・粉チーズ・オリーブオイル マカロニ・マヨネーズ 片栗粉	醤油・酒 塩・レモン果汁 醤油・コンソメ・塩	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
16 (木)	鶏肝の元気煮 小魚 豆苗の中華風サラダ 豆腐のとろみスープ	鶏肝・味噌 かえりちりめん ハム 豆腐・昆布	生姜・にんにく 豆苗・人参・もやし・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・人参・干し椎茸・ねぎ	三温糖・油 三温糖・ごま油 片栗粉	醤油・みりん・酒 酢 醤油・酢・塩 醤油・鶏がら・塩	ヨーグルト お菓子
17 (金)	白菜と鶏団子のスープ 小魚 ジャーマンポテト	鶏ミンチ・卵・鰹節 かえりちりめん ベーコン	白ねぎ・生姜・白菜・ねぎ・椎茸・人参 玉ねぎ・三度豆	片栗粉・春雨 じゃが芋	コンソメ・醤油・鶏がら・塩 酢 塩・コンソメ	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
18(土)	<b>18歳(土)</b>					
20 (月)	豚肉とごぼうのしぐれ煮 小魚 白菜と油揚げの味噌汁	豚肉・鰹節・厚揚げ かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し	ごぼう・三度豆・人参 白菜・ねぎ	こんにやく・砂糖	醤油・みりん 酢	りんご 0.1歳バナナ お菓子 牛乳
21 (火)	鱈のおろし煮 キャベツと小松菜のおかか和え かぼちゃの味噌汁	鱈・鰹節 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	大根・ねぎ・生姜 キャベツ・小松菜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	小麦粉・片栗粉・油	醤油・みりん 醤油・みりん	スノーボールクッキー(手) 0歳 お菓子 牛乳
22 (水)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 マカロニスープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	人参・ピーマン・もやし・竹の子 キャベツ・人参・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉 マカロニ	醤油・中華だし・塩 酢 塩・コンソメ	ヨーグルト お菓子
23 (木)	ふきよせ 小魚 むらくも汁	鶏肉・油揚げ・ちくわ・鰹節・煮干し かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	大根・人参 玉ねぎ・人参・チンゲン菜	こんにやく 片栗粉	みりん・醤油 酢 塩・醤油	さつま芋蒸しパン(手) 牛乳
24 (金)	ビーフカレー ひじきサラダ	牛肉 ひじき	玉ねぎ・人参 きゅうり・人参・キャベツ・コーン	じゃが芋・油・マーガリン マヨネーズ・胡麻	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 醤油	チーズ お菓子 牛乳
25(土)	<b>25歳(土)</b>					
27 (月)	ミートスパゲティ 小魚 レタスと卵のスープ	合い挽きミンチ かえりちりめん 卵・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 玉ねぎ・人参・レタス	スパゲティ・マーガリン・三温糖	ケチャップ・コンソメ ウスターソース・塩 酢 塩・鶏がら・醤油	みかん お菓子 牛乳
28 (火)	鯖の味噌煮 わかめとキャベツの酢の物 ほうれん草の澄まし汁	鯖・味噌 わかめ 鰹節・昆布・わかめ	生姜 キャベツ・人参・きゅうり・コーン えのき・ほうれん草・人参	三温糖・片栗粉 砂糖・ごま	みりん・酢・酒 醤油・酢・レモン果汁 醤油・みりん	いちごスコーン(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
29 (水)	五目豆腐 小魚 玉ねぎと油揚げの味噌汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・生姜 玉ねぎ・人参・ねぎ	片栗粉・砂糖・油	醤油 酢	ヨーグルト お菓子
30 (木)	八宝菜 小魚 ラーメンスープ	豚肉・ちくわ かえりちりめん 鰹節・昆布	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・エリンギ・生姜 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・にら・ねぎ	片栗粉・ごま油・砂糖 中華麺・ごま油	中華だし・醤油 酢 醤油・中華だし・鶏がら・塩	揚げパン(手) 0.1歳 ロールパン 牛乳
31 (金)	鶏じゃが 小魚 えのきと大根の味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・煮干し・味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 えのき・大根・ねぎ	じゃが芋・こんにやく・三温糖	醤油・みりん 酢	チーズ お菓子 牛乳

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組とりす組は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お誕生日会(15日)は、主食は要りません。
- ★ 裏面に食事便りを載せています。ご覧ください。

# 食事だより



新しい年がスタートしました！  
ご家庭ではどのようなお正月を過ごされたでしょうか。  
ますます寒くなり、体が冷えてきます。  
鍋やシチューに旬の野菜をたくさん使い体を温めて下さいね。  
今年一年しっかりとご飯を食べて丈夫な体を作り  
元気にすごしたいと思います。

## おせちの意味

- 数の子…子宝に恵まれ、子孫繁栄  
ニシンの子なので「二親の子」となり「二親健在」にも通じる。
- 田作り（ごまめ）…イワシが畑の肥料だったことから「田作り」「五万米」と呼ばれ、豊作祈願を願っておせち料理として食べられるようになった。
- 黒豆…まめに（勤勉に）働き  
まめに（丈夫で元気に）暮らせるように。
- たたきごぼう…ごぼうのように根を深く張り代々続く  
たたいて身を開き開運を願う。
- 紅白かまぼこ…半円形は日の出（年神様）  
紅白でめでたく、魔除けの紅と清浄の白の意味がある。
- 伊達巻き…華やかな意の「伊達」  
巻き物が書物や掛軸に通じることから知識や文化の発達を願う。
- 昆布巻…「喜ぶ」「養老昆布」にかけて  
「子生」と書き子孫繁栄という意味もある。
- 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。
- ぶり…出世魚のぶりで立身出世を願う。
- 鯛…「めでたい」にかけて。
- 海老…腰が曲がるまで長生きができるように。
- れんこん…穴があいていることから、将来の見通しがきくように。
- 里芋…子芋がたくさんつくことから、子孫繁栄を意味する。
- ごぼう…地面にう根付かせる姿勢に重ね、「延命長寿」の象徴とされた。

