




1月分給食献立表

日	曜日			10時の おやつ	3時のおやつ
1	水	元旦			
2	木	年始	休園		
3	金	年始	休園		
4	土	一部	希望保育	ヤクルト	せんべい

6	月	麦ごはん	切り干し大根と人参のみそ汁	ちくわの磯辺揚げ	筑前煮	牛乳 ビスケット	さつま芋カレット
7	火	麦ごはん	ごぼうと小松菜のみそ汁	タンポポーチキン	白菜とツナの春雨サラダ	牛乳 バナナ	お茶 七草がゆ
8	水	麦ごはん	もやしと人参のみそ汁	豆腐のふわとろ揚げ	茹で豚ときこののみそマヨ和え	牛乳 小魚	牛乳 かぼちやもち
9	木	麦ごはん	じゃが芋と玉葱のみそ汁	ぶり大根	白菜とほうれん草のおかか和え	牛乳 せんべい	牛乳 黒糖ちんすこう
10	金	麻婆白菜丼	かぼちやの煮物	りんご		牛乳 ステックパン	コーヒー牛乳 レーズンフオカッチャ
11	土	あんかけスパゲッティ	ヨーグルト			せんべい	バナナ

13	月	成人の日					
14	火	セシクおにぎり	冬野菜の臭たくさんみそ汁	鶏肉のから揚げ	フライドポテト	茹でロッコロー	いちご
15	水	みそラーメン	あつあつ煮	伊予柑			
16	木	麦ごはん	かぼちやと玉葱のみそ汁	鶏肉のみぞれ煮	ひじきの和え物	牛乳 かいんどう	牛乳 チーズサンドおさつ
17	金	ピピンパン	サムゲタンスープ	バナナ		牛乳 せんべい	ミルクココア 小松菜のどら焼き
18	土		お弁当	の日		ヤクルト	バナナ

20	月	麦ごはん	白菜と油揚げのみそ汁	ぎょうざ春巻き	切り干し大根のナムル	牛乳 ポーチ	お茶 でっぴょうかん
21	火	きんぴらごはん	豆腐とえのき茸のすまし汁	鯖の生姜焼き	マーボー大根	牛乳 りんご	牛乳 フルーツ
22	水	コッペパン	牛乳	もやしスープ	鶏肉のトマトソース煮	牛乳 せんべい	お茶 チャーハンおにぎり
23	木	麦ごはん	きやべつとしめじのみそ汁	メルルーサのフライ	小松菜のゆかり和え	<small>のおヨーグルト</small> 小魚	牛乳 米粉ドレーヌ
24	金	カレーライス	きやべつとロッコローサラダ	みかん		牛乳 ビスケット	牛乳 アップルパイ
25	土		生活発表会				

27	月		お鍋パーティー			牛乳 かいんどう	牛乳 蒸しパン
28	火	トースト	ミルク	マカロニ入リソース	豚肉のごま照り焼き	牛乳 せんべい	のおヨーグルト ココアクッキー
29	水	白菜と豚肉のあんかけうどん	里芋のそぼろ煮	パイナップ		ビスケット	牛乳 りんごときつままきのケーキ
30	木	わかめご飯	けんちん汁	鯖のササガ焼き	ヤマウンゼン	牛乳 ステックパン	牛乳 レーズンロッコロークッキー
31	金	麦ごはん	タンホロタン	磯づくね	中華サラダ	牛乳 昆布	牛乳 オーールドンアツシジョン



1月分給食献立表

総社保育園

日	曜日			10時の おやつ	3時のおやつ
1	水		元旦		
2	木	年	始	休	園
3	金	年	始	休	園
4	土	一	部	希	望
				保	育
				せ	ん
				べ	い



6	月	人参・じゃが芋がゆ	大根と人参のみそ汁	白身魚とかほちや煮	ビスケット	りんごのコンポート
7	火	人参・かほちや・玉ねぎがゆ	白菜のみそ汁	人参入りつくね	バナナ	七草がゆ
8	水	人参・じゃが芋・白身魚がゆ	きゃべつと人参のみそ汁	豆腐のふわふわ煮	せんべい	かほちやもち
9	木	白菜・ほうれん草・人参がゆ	じゃが芋と玉葱のみそ汁	大根と白身魚煮	せんべい	フルーツパンチ
10	金	鶏ミンチ・玉ねぎ・白菜・人参がゆ	かほちやの煮物	すりおろしりんご	ビスケット	ホットケーキ
11	土	スーパースパゲッティ	ヨーグルト		せんべい	バナナ

13	月		成人の日			
14	火	かほちや・じゃが芋・人参がゆ	大根と豆腐のみそ汁	ささみとブロッコリーのどろどろ煮	バナナ	ポテトケーキ
15	水	煮込みうどん	大根と人参の煮物	フルーツ人参	ビスケット	人参蒸しパン
16	木	人参・ほうれん草・玉ねぎがゆ	かほちやと玉ねぎのみそ汁	パンパングのみぞれ煮	かりんどう	かほちや茶巾
17	金	ほうれん草・人参・鶏ミンチがゆ	大根とかほちやのみそ汁	バナナ	せんべい	パンケーキ
18	土		お弁当の日		せんべい	バナナ

20	月	大根・じゃが芋・胡瓜がゆ	白菜と人参のみそ汁	きゃべつ入りつくね	ポーロ	いもち
21	火	白身魚・人参・ほうれん草がゆ	豆腐のすまし汁	ソーポ	すりおろしりんご	キャロットケーキ
22	水	パンがゆ	人参とほうれん草スープ	ミニパンパングのトマトソース煮	せんべい	かほちやがゆ
23	木	かほちや・玉ねぎ・人参がゆ	きゃべつと人参のみそ汁	白身魚とじゃが芋煮	せんべい	ヨーグルト
24	金	じゃが芋・人参・玉ねぎ・鶏ミンチがゆ	きゃべつとブロッコリーサラダ	人参りんご	ビスケット	アップルパンケーキ
25	土		生活発表会			



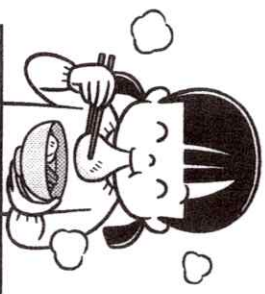
27	月		お鍋パーティー		せんべい	蒸しパン
28	火	パンがゆ	スカロニ入りスープ	ささみと人参のくず煮	せんべい	人参がゆ
29	水	煮込みうどん	じゃが芋のそぼろ煮	バナナ	ビスケット	りんごケーキ
30	木	大根・人参・胡瓜がゆ	豆腐のみそ汁	白身魚のどろ煮	ビスケット	パンパングケーキ
31	金	きゃべつ・人参・玉葱がゆ	かほちやスープ	つくね	せんべい	フルーツきんとん



給食だより

令和6年度 1月

子どもたちに伝えたい行事食の大切さ



1年間にはさまざまな行事食があります。特に1月は、雑煮やおせち料理、七草がゆなどを食べる機会があり、身近に行事食を感じられます。日本に昔から伝わるいろいろな行事食を大切にし、ご家庭でも子どもたちと一緒にその意味を調べてみたり、行事食をつくってみたりしてはいかがでしょうか？

春の七草と七草がゆ

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。1月7日の朝に、七草の若菜を入れたかゆを食べて、1年間病気をせず健康に過ごすことができますようにと折る行事が伝えられています。

昔から受け継がれている七草の行事食について、子どもたちにどのような由来があるのかを、語り伝えていきたいものです。

……… 春の七草を知っていますか？ ………



冬が旬の

おいしい野菜

旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時です。旬のものは、たくさん出回るために安価になりやすく、おいしくて栄養価にも富んでいます。旬の冬野菜を見てください。



いろいろな料理で野菜を食べよう



野菜は、体の調子をととのえるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含みます。不足しがちな野菜を食べるためには、生だけでなく、加熱して、なべ料理やスープなどにして食べましょう。