

2025年 1月 献立表

なるせ保育園(未満児)

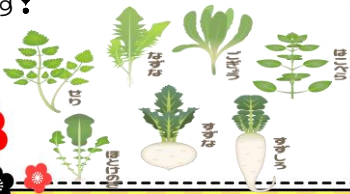
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前			1	2	3	4
昼食						厨房内消毒・清掃メンテナンスのため給食はお休みさせていただきます。ご了承下さい。 お弁当をお願い致します。
午後						
午前	6 牛乳 バームクーヘン	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 あんドーナツ	9 牛乳 醤油せんべい	10 牛乳 クッキー	11 牛乳 醤油せんべい
昼食	雑煮風うどん ぶりの照り焼き 紅白なます みかん	七草かゆ・白みそ汁 すき焼き風煮物 ほうれん草のごま和え バナナ	御飯・切干大根のみそ汁 鶏のから揚げ♪ きゃべつサラダ いちご	御飯・けんちん汁 さけの香りみそ焼き ブロッコリー白和え バナナ	チキンカレーライス♪ 福神漬け 白菜とツナのごま和え ショア	お子様スパゲティ 野菜コーンスープ チーズ(イチゴ味) バナナ
午後	牛乳 さつま芋御飯♪	牛乳 いちごスティックケーキ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 スティックパイ	牛乳 おかし
午前	13	14 牛乳 マドレーヌ	15 牛乳 白い風船	16 牛乳 塩せんべい	17 牛乳 ビスケット	18 牛乳 塩せんべい
昼食			にこにこランチデー	御飯・玉ねぎの味噌汁 さばのカレー焼き きゅうりのお浸し バナナ	黒糖パン ビーフシチュー もやしとオクラの和え物 いちご	チャーハン 中華スープ コロケ・カレー みかん
午後			牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 人参ケーキ(ホイップ)	牛乳 今川焼き	牛乳 おむすび(ツナマヨ)
午前	20 牛乳 ドーナツ	21 牛乳 塩せんべい	22 牛乳 カルシウムせん	23 牛乳 もち麦せんべい	24 牛乳 クッキー	25 牛乳 醤油せんべい
昼食	ミートソースパスタ♪ オニオンスープ ブロッコリーの黒ごまサラダ みかん	納豆そぼろ丼♪ えのきみそ汁 里芋と切干大根の旨煮 いちご	御飯・かぶのスープ ホイコーロー もやしのツナ和え キウイフルーツ	御飯・納豆汁 あじの塩焼き 炒り豆腐 みかん	ハヤシライス 人参ドレッシングサラダ オレンジ	とん汁うどん チキンとさつま芋の甘辛煮 フルーツヨーグルト
午後	牛乳 えびごはん	牛乳 スイートポテト	牛乳 塩バニラクリームワッフル	牛乳 ブルーベリータルト♪	牛乳 豆乳苺パンナコッタ	牛乳 おかし
午前	27 牛乳 カステラ	28 牛乳 塩せんべい	29 牛乳 饅頭	30 牛乳 醤油せんべい	31 牛乳 塩せんべい	 1月の栄養価 エネルギー:495Cal たんぱく質:20.3g 脂質:17.1g カルシウム:289g 塩分:1.3g
昼食	マーボーラーメン♪ きゅうりの昆布あえ バナナ	御飯・豆腐とねぎの味噌汁♪ 肉じゃがカレー味♪ れんこんのきんぴら みかん	御飯・キャベツのスープ ハンバーグ♪ 人参とオレンジのサラダ バナナ	御飯・なめこの味噌汁♪ 赤魚煮つけ ポテトサラダ キウイフルーツ	雪だるま御飯・冬の味噌汁 若鶏のきじ焼き えびの天ぷら かぶときゅうりづけ りんごとカルピスのゼリー ジュース	
午後	牛乳 おなかチーズおにぎり	牛乳 エクレア♪	牛乳 フライドポテト♪	牛乳 ヨーグルトクレープ♪	牛乳 元気ヨーグルト	

おせち料理の意味

○黒豆 … 健康で「まめ」に暮らせま
すように
○えび … 腰が曲がるまで長生きする
○栗きんとん … 金運をよぶ
○伊達巻 … 巻物に似ているから賢
くなる
○れんこん … 先々の見通しが利くよ
うに
○紅白かまぼこ … 初日の出を象徴
している(紅白は縁起がいい)
○昆布巻き … 健康をよろ「こぶ」
(喜ぶ)
○田作り … 豊作を祈る などがあり
ます。
☆ご家庭でおせち料理を食べる際に
はぜひ子ども達とおせちについてお
話ししてみてください!

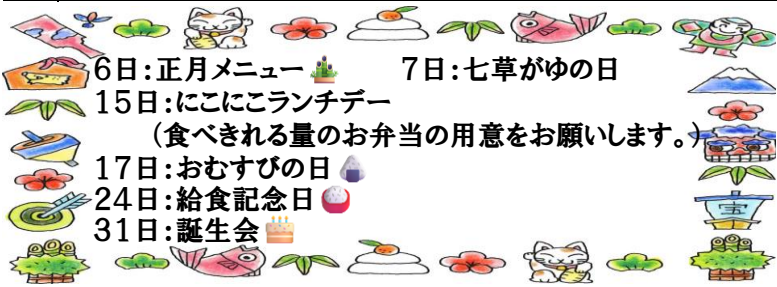
七草かゆについて

正月につい食べすぎて、胃
腸に負担がかかっている方も
いるかと思います。そんな胃
腸を整えたり、無病を祈った
りするには、7種類の野菜を
入れた七草かゆをたべると良
いとされています。七草の葉
菜には、ビタミンA・B・C、
そしてカルシウムなどミネラ
ルが豊富です。7日は「七草か
ゆの日」です。給食に出しま
す!



伝統食の朝ごはんみそ汁

みそは大豆を米や麦などの麹で発酵
させた食品です。そのみそを用いた
みそ汁は1日のスタートに必要な水
分や栄養分を補ってくれる上、体を
温める作用があるので冬の朝にぴっ
たりです。前日のうちに下ごしらえ
や調理をしておくと、手早く準備で
きと思います



あけましておめでとうございます! 本年もよろしくお願いいたします! 食
新しい年がスタートしましたね。お正月はゆっくり過ごせましたか?
年末年始で生活リズムも崩れてしまった方もいるかと思います。体
調に気を付けながら、早寝早起きをこころがけ、バランスの良い食
事をしっかり食べて、冬を乗り越え、今年も元気いっぱい過ごしてい
きましょう! 今年も安全でおいしい給食を作ります!

♥ 食べたい給食を5
歳児さんからリクエ
ストしてもらったので、1
月から3月まで献立メ
ニューに入れます!
♪マークがリクエストメ
ニューです!