



# 1月の献立表



☆葉山保育園☆

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
				1	2	3
10じのおやつ						
きゅうしょく	<p>&lt;今月のお楽しみ&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・7日(水) ☆七草の日☆お昼に七草粥を食べます。</li> <li>・8日(木) ☆スマイルデー☆お昼はミートソースライス、おやつはケーキでお祝いします。</li> <li>16日(金) ☆どんど焼き☆外で焼きおにぎりを焼いて、おやつに食べます。</li> </ul>					
3じのおやつ				<p>赤字…行事食 緑字…セレクトメニューとなっています☆</p>		
	5	6	7	8	9	10
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ひじきごはん</li> <li>・にんじん しりしりふう</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょくパン (いちご or ブルーベリー)</li> <li>・さかなの ようふうやき</li> <li>・ウインナーとキャベツの いためもの</li> <li>・すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ななくさがゆ</li> <li>・はるさめとひきにくの いためもの</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・やさいジュース</li> </ul>	<p>【スマイルデー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ミートソースライス</li> <li>・ハッシュドポテト</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・だいこんの コンソメスープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あんかけラーメン</li> <li>・はるまき</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・みかん</li> <li>・かし・むぎちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アメリカンドッグ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ココアビスキーパン</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ケーキ</li> <li>・むぎちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこあげパン</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かし</li> <li>・りんごジュース</li> </ul>
	12	13	14	15	16	17
10じのおやつ		スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<p>せいじんのひ</p>	<p>【カムカムデー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス</li> <li>・ブロッコリーの マヨネーズあえ</li> <li>・すましじる</li> <li>・あじつきこざかな</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょくパン (りんごorオレンジ)</li> <li>・さかなの カレーマヨやき</li> <li>・もやしとツナの サラダ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふりかけごはん</li> <li>・きりぼしだいこんの にもの</li> <li>・とんじる</li> <li>・ミックキーチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きつねうどん</li> <li>・チキンカツ</li> <li>・ようなしこンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にこみうどん</li> <li>・チキンナゲット</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
3じのおやつ		<ul style="list-style-type: none"> <li>・プチシュークリーム</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナチョコケーキ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんご</li> <li>・かし・むぎちゃ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・やきおにぎり</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かし</li> <li>・ぶどうジュース</li> </ul>
	19	20	21	22	23	24
10じのおやつ	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もちむぎごはん</li> <li>・ぶたにくの しょうがやき</li> <li>・ハムサラダ</li> <li>・すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほうれんそういり クリームスパゲッティー</li> <li>・ばんさんすう</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しょくパン (メープルorチョコ)</li> <li>・とうふいりいがむし</li> <li>・だいこんサラダ</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フレークごはん</li> <li>・ホイコーロー</li> <li>・たまごやき</li> <li>・すましじる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すきやきどん</li> <li>・エビシュウマイ</li> <li>・スープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・ブロッコリー</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オレンジトースト</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<p>【カムカムデー】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あじつきこざかな</li> <li>・かし・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おかかチーズ おにぎり</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ほしいも</li> <li>・かし・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バナナ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・かし</li> <li>・やさいジュース</li> </ul>
	26	27	28	29	30	31
8	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
きゅうしょく	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いなりずし</li> <li>・あおなチャンプルー</li> <li>・すましじる</li> <li>・ステイックチーズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ナン</li> <li>・レバーいり キーマカレー</li> <li>・コールスローサラダ</li> <li>・みそしる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おしむぎごはん</li> <li>・さかなのフライ みそふうみ</li> <li>・ブロッコリーの じゃこあえ</li> <li>・スープ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボーうどん</li> <li>・バンバンジー</li> <li>・りんごのコンポート</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ロールパン</li> <li>・ひじきいり あつやきたまご</li> <li>・ごまづあえ</li> <li>・すましじる</li> </ul>	<p>〈新入児面接〉</p>
3じのおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・りんごとさつまいもの マフィン</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いまがわやき</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マカロニあべかわ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・メープルチーズケーキ</li> <li>・ぎゅうにゅう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・フルールヨーグルト</li> <li>・むぎちゃ</li> </ul>	

※10時のおやつは0・1・2歳児クラスのみです。

※もも組・たんぽぽ組ではチョコ・カスタードは提供していません。代替品を提供しています。

※都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

## 〈今月の目標〉

- ・約束の時間内に徐々に食べ終わるようになります。
- ・食習慣の見直しを行い、健康的な生活リズムを再確認しましょう。
- ・給食に関わる人に感謝し、残さず食べるようになります。



葉山保育園～令和7年度1月号～  
☆給食室☆黒澤 いづみ・徳田 架奈子・高橋 紀子



新しい年がスタートしました。子どもたちの健やかな成長を支え、笑顔がいっぱいのおいしい給食を作っていくたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。年末年始のお休みが明け、生活リズムが崩れがちかと思います。厳しい寒さに向けて少しづつ整えていきましょう。

お正月に欠かせないおせち料理ですが、用意しない家庭も増えてきているようです。日本の伝統的な食文化に触れる機会として、家族の好みに合わせたものを用意してみませんか。おせちが、年神様をもてなすごちそうで、家族が一年元気に過ごせるようにとの願いが込められていることを伝えていきましょう。



えび  
腰が曲がるまで長生きができますように

栗きんとん  
黄金色で財宝みたい！お金持ちになれますように



黒豆  
元気でまめに働き、健康でいられますように

かまぼこ  
日の出のような半円形で、紅白で魔除け、きれいな心を表します

伊達巻き  
本や巻物に似ているので、勉強ができますように

昆布巻き  
よろこぶ、の語呂合わせ

## 1月10日は『干し芋の日』

茨城県は干し芋の産出額全国シェア9割超を占める一大産地です。茨城の美味しい干し芋を食べてもらいたいという思いで、令和6年1月に制定されました。

一月十日⇒干（1と10を重ねると「干」の漢字になります）

干し芋作りに重要な「糖化（とうか）」と10日の語呂合わせです

※糖化とは…干し芋の原料のかんしょを収穫後、熟成を経て、甘みが増すことをいいます

干し芋作りに重要な工程です

保育園でもおやつに干し芋を出しています。  
咀嚼力をつける為にも、よく噛んで食べましょう



## 11月28日の焼き芋会の様子です



火を起こして炭にした後、子ども達にさつま芋を入れてもらいました。近づきすぎないように注意！

もも・たんぽぽ組はふかし芋を食べました♪

