



# 新年 あけまして おめでとう ございます

お正月はご家族揃っておせち料理やお餅などの美味しい料理に囲まれて新年をお迎えのことと思います。今年も子ども達が食べる喜びを感じながら、元氣な毎日をご過ごせるよう、給食作りに努めたいと思います。今年もよろしくお願いたします。



令和7年1月 めばえのにわ保育園

6(土)
カレーライス・ヨーグルト
☆精白米 牛肉 ジャがいも 人参 玉ねぎ カレールウ ☆ヨーグルト
お菓子・牛乳
☆おかし ☆牛乳

6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
ご飯・厚揚げのそぼろ煮・納豆のハリハリ和みそ汁(きのこ) ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ 鶏ひき肉 ☆ 納豆 切干しだいこん 人参 こまつな ☆ 玉ねぎ 人参 えのきたけ 油揚げ しめじ ねぎ	七草粥・赤魚と焼豆腐煮 みそ汁(じゃがいも) <b>七草粥</b> ☆ 精白米 だいこんの葉 ☆ あかお ☆ ジャがいも 人参 たまねぎ 油揚げ ねぎ	キヌアご飯・鶏の岩津ネギ焼 白菜とツナの煮物・かきたま汁(もずく) ☆ 精白米 キヌア ☆ 鶏もも肉 岩津ねぎ ☆ はくさい 人参 ツナ缶 ☆ もずく 鶏卵 人参 玉ねぎ	ご飯・千草焼・さつま芋キントン 花麩のすまし汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 鶏ひき肉 人参 玉ねぎ いんげん ☆ さつまいも ☆ 麩 玉ねぎ 乾わかめ	鮭ごはん・蓮根きんぴら 豆乳みそ汁(小松菜) ☆ 精白米 鮭 わかめ ☆ れんこん 人参 ごま ☆ 豆乳 こまつな 玉ねぎ しいたけ 人参	鶏ときのこのパスタ・バイクドじゃが卵スープ ☆ スバゲティ 鶏もも肉 玉ねぎ しいたけ えのきたけ パター ☆ ジャがいも パセリ ☆ 鶏卵 人参 玉ねぎ えのきたけ
お菓子・ブルー・牛乳 ☆ お菓子 ☆ 干しブルー ☆牛乳	みかん・田作り・牛乳 ☆ みかん ☆ 小魚 ごま ☆牛乳	おさつどーなつ・牛乳 ☆ さつまいも 豆腐 ホットケーキ粉 ☆ 牛乳	黒豆ケーキ・牛乳 ☆ ホットケーキ粉 黒ゴマ 牛乳 ☆ 牛乳	きな粉バナナヨーグルト ☆ きな粉 ヨーグルト バナナ	塩昆布おにぎり・牛乳 ☆ 精白米 塩昆布 ごま ☆ 牛乳
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
成人の日 ご飯・ぶりの煮つけ・ほうれん草の磯和えみそ汁(じゃがいも) ☆ 精白米 ☆ ぶり ☆ ほうれん草 人参 あおのり キャベツ ☆ 玉ねぎ じゃがいも ねぎ 人参 油揚げ	ご飯・筑前煮・納豆・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 こんにゃく れんこん ごぼう いんげん 人参 ☆ 納豆 ☆ 厚揚げ 人参 玉ねぎ こまつな	ご飯・白身魚の塩麹焼き ブロックリーとひじきの炒め物・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ メルルーサ ☆ 乾ひじき ブロックリー 人参 ごま ☆ かぼちゃ 人参 玉ねぎ ねぎ	じゃこチーズせんべい・牛乳 ☆ ぎょうざの皮 しらす干し チーズ あおのり ☆ 牛乳	野菜カレー・玉子サラダ 野菜スープ ☆ 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 カレー 牛乳 米 アマランサス ☆ 鶏卵 キャベツ きゅうり 人参 ☆ 大根 玉ねぎ 人参 小松菜	ご飯・厚揚げの生姜煮 ブロックリーのじゃこ炒め・すまし汁 ☆ 精白米 ☆ 厚揚げ しょうが ☆ ブロックリー しらす干し にんじん ☆ えのきたけ 麩 玉ねぎ
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(土)
ご飯・サバの味噌煮・五目きんぴら かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ さば しょうが ☆ ごぼう 大根 人参 糸こんにゃく ごま ねぎ ☆ 鶏卵 玉ねぎ 人参 麩	ご飯・高野のから揚げ・切干し大根の煮物豚汁 ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ いんげん ☆ 豚肉 こんにゃく さといも 大根 人参 ねぎ	ご飯・鮭のおろし煮・納豆サラダ みそ汁(みずな) ☆ 精白米 ☆ 鮭 大根 ☆ 納豆 人参 キャベツ こまつな ☆ みずな 人参 玉ねぎ 油揚げ	焼きそば・ミモザサラダ けんちん汁 ☆ 中華めん 人参 玉ねぎ やし キャベツ 豚肉 ビーマン ☆ 鶏卵 きゅうり 人参 ☆ 豆腐 大根 人参 ごぼう ねぎ	キヌアご飯・ししゃものフライ ブロックリーのおかか和え・豆乳みそ汁 ☆ 精白米 キヌア ☆ ししゃも 生干し パン粉 ☆ ブロックリー 人参 かつお節 ☆ はくさい 玉ねぎ 人参 豆乳	
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
岩津ねぎ入牛丼・かぼちゃ煮・吹雪汁 ☆ 精白米 牛肉 岩津ねぎ 玉ねぎ ☆ かぼちゃ ☆ 大根 人参 キャベツ ぶなしめじ ねぎ	きのこご飯・かれいのおんかけ・ひじき煮カブのミルクスープ ☆ 精白米 ぶなしめじ えのきたけ 人参 ☆ かれい ☆ 乾ひじき 油揚げ 大豆 人参 いんげん ☆ かぶ 人参 玉ねぎ 牛乳	ご飯・高野豆腐の卵とじ・バイクドじゃがみそ汁(わかめ) ☆ 精白米 ☆ 高野豆腐 鶏卵 しいたけ いんげん 人参 ☆ ジャがいも あおのり ☆ 人参 玉ねぎ 乾わかめ えのきたけ	ご飯・かれいのおんかけ ほうれん草ときのこの胡麻和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ かれい ☆ ほうれん草 しいたけ 人参 ごま ☆ 切干しだいこん 人参 油揚げ ぶなしめじ	りんごさつま芋ケーキ・牛乳 ☆ りんご さつまいも ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	
ヨーグルトみかんケーキ・牛乳 ☆ ヨーグルト みかん ホットケーキ粉 牛乳 ☆ 牛乳	フライドポテト・牛乳 ☆ ジャがいも ☆ 牛乳	ゴマきな粉クッキー・牛乳 ☆ ゴマ きな粉 薄力粉 パター ☆ 牛乳	おにぎり(しらす)・牛乳 ☆ 精白米 しらす干し 乾わかめ ☆ 牛乳	ツナマヨサンド・冬野菜シチュー さつまいもサラダ ☆ 食パン ツナ缶 マヨネーズ ☆ 鶏もも肉 はくさい 大根 人参 ぶなしめじ シチュールウ 牛乳 ☆ さつまいも キャベツ 人参	

1. 17 備蓄食を一部使用します

## 七草粥

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

七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われていいます。また、お正月の疲れが出始めた頃の胃腸の胃回復にもちょうど良い食べ物です。

\*園でも7日に七草粥を予定しています。



## おせち料理

黒豆には“豆に働く”や、数の子には“子孫繁栄”など一つ一つに願いが込められていて、古くからお正月に食べられています。

\*1月中は、おせち料理にちなんだ献立も多く取り入れました。



