

# 令和 7年 1月

## 認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 屋 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
4 18	土		ちゃんこふううどん・あおのりぽてと・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
6 20	月	ごはん	ばんちゃ・つなかれー・だいこんわかめあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん すいーとぽてと	ぎゅうにゅう すいーとぽてと
7	火	ごはん	みそしる(たまねぎ・ふのり)・うまに はくさいごまあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きなこまふいん	ぎゅうにゅう きなこまふいん
21	火	ごはん	みそしる(たまねぎ・ふのり)はくさいごまあえ だいちとりにくのにももの・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きなこまふいん	ぎゅうにゅう きなこまふいん
8 22	水	ごはん	みそしる(ほうれんそう・えのき)・じゃがいものみそに さけのまよねーずやき・りんご	ぎゅうにゅう・みかん じゃむすこーん	ぎゅうにゅう じゃむすこーん
9 23	木	ばたーろーる	にんじんぼたーじゅ・ぶたにくのまーまれーどやき きやべつとこーんのさらだ・りんご	てつきょうかちーず とりぞうすい・みかん	てつきょうかちーず とりぞうすい
10 24	金	ごはん	みそしる(もやし・わかめ)・まーぼーとうふ ほうれんそうのおひたし・みかん	ぎゅうにゅう・りんご まめばん	ぎゅうにゅう まめばん
11 25	土		しょうゆらーめん・さつまいものふくめに・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
27	月	ごはん	みそしる(あぶらあげ・こまつな)・ぶたにくのごまやき だいこんつなさらだ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きやろつとくつきー	ぎゅうにゅう きやろつとくつきー
14 28	火	ごはん	こんさいじる・とりにくのさっぱりに・みかん きやべつのにあえ	ぎゅうにゅう・りんご みるくばん	ぎゅうにゅう みるくばん
15 29	水	ごはん	みそしる(とうふ・たまねぎ)・かれいふらい こまつなのなむる・りんご	よーぐると・みかん てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
16 30	木	ごはん	ばんちゃ・はやしらいす・ぶろっこりーみそまよねーず りんご	ぎゅうにゅう・みかん ふかしいも	ぎゅうにゅう ふかしいも
17	金	ごはん	とうにゅうみそしる(はくさい・こーん)・さばてりやき ほうれんそうえのきあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご おれんじみるくけーき	ぎゅうにゅう おれんじみるくけーき
31	金	せつぶんのかい	ばんちゃ・ごはん・おにさんどらいかれー きやべつごまつなあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし

※ 31日…お楽しみ会(節分の会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

# 令和7年1月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
4	18 土	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし	粥 スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
6	20 月	つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ じゃが芋スティック煮 人参スティック煮	軟飯 ツナシチュー★ 大根わかめ和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) ツナ大根人参煮 果物
7	火	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・ﾌﾗｲ) うま煮 白菜ごま和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉玉葱人参煮 果物
	21 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・ﾌﾗｲ) 大豆と鶏肉の煮物 白菜ごま和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉玉葱人参煮 果物
8	22 水	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鮭ほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(ｷﾝﾉｸﾞﾗｽ・Iﾄ) 鮭のマヨネーズ焼き じゃが芋のみそ煮 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) 鮭じゃが芋煮 果物
9	23 木	パン粥※ スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥※ スープ 豚挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	バターロール 人参ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き ｷﾞﾝｼﾞﾝとｺｰﾝのｸﾞﾗﾌ 果物	鶏雑炊 人参炒め煮 果物
10	24 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし ほうれん草煮つぶし	粥 スープ 豆腐ほうれん草煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ﾄﾓ・ﾌﾙ) マーボー豆腐 ほうれん草お浸し 果物	トースト※ スープ(ほうれん草) 豚挽肉玉葱人参煮 果物
11	25 土	つぶし粥 スープ さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 さつま芋スティック煮	醤油うどん※ さつま芋の含め煮 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
	27 月	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮 大根スティック煮	軟飯 味噌汁(小松菜)(油揚げ抜き) 豚肉のごま焼き湯通し 大根ツナサラダ 果物	雑炊(ツナ・小松菜) 大根炒め煮 果物
14	28 火	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮 大根スティック煮	軟飯 根菜汁 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのり和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉大根人参煮 果物
15	29 水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ かれい小松菜煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・玉葱) かれいフライ湯通し 小松菜のナムル 果物	軟飯 スープ(玉葱) かれい小松菜煮 果物
16	30 木	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉人参煮 ブロッコリー煮	軟飯 ハヤシシチュー★ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ-味噌ﾏﾖﾈｰｽﾞ 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉玉葱人参煮 果物
17	金	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 白菜煮つぶし	粥 スープ 挽肉ほうれん草煮 果物	軟飯 豆乳味噌汁(白菜・ｺｰﾝ) さば照り焼き ほうれん草えのき和え 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) さば白菜煮 果物
	31 金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 ドライカレー(カレー粉抜き) キャベツごまツナ和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚挽肉キャベツ煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

# 1月 食育だより

新年が始まります！今年も心を込めて子どもたちのために安全でおいしい給食を作りますので、どうぞよろしくお願い致します。

年末年始は大人も子どもも生活リズムが乱れやすい時期です。疲れがたまり、風邪やインフルエンザなどの感染症にもかかりやすくなります。早寝早起き、食事のバランスを心がけましょう。

## 伝統的な行事食

### <おせち料理>

おせち料理は新年の神様である「年神様」のお供え料理で縁起物として位置づけられていました。

お正月の三が日、保存のきく料理が多いのが特徴なので、重箱には保存しておく容器として実用的な役割も持っています。

- 栗きんとん…金運を呼ぶ縁起物
- 黒豆…まめで健康、丈夫に過ごせることを願う
- 昆布巻き…健康で長生きできるように
- 伊達巻き…学問成就や文化の繁栄、知識が増えることを願う
- 海老…腰が曲がるまで健康で長生きできるように
- 数の子…多くの卵がついているので、子孫繁栄や子宝を願う



### <お雑煮>

お雑煮は、お正月に神様にお供えした鏡餅を下げた後、その土地の産物と餅を鍋で煮て食べたのが始まりと言われています。

そのためお雑煮に入る食材や、餅の種類、味付けなどは様々です。

北海道では焼いた角餅が入った甘めのすまし汁のお雑煮が多いようです。

新年の豊作や家内安全を祈って食べられていました。

### <鏡餅・鏡開き>

鏡餅は神様へのお供え物で、神様の魂が宿る場所とされています。

その鏡餅を下げて食べる行事が鏡開きです。食べるときには、お餅は刃物では切らずに小槌などでたたいて割ります。

「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。



### <七草粥>

1月7日は七草の日で人日（じんじつ）の節句と呼ばれて、年末年始やお正月を終え、今年1年の無病息災を願い朝食に七草粥を食べる行事です。春の七草は「せり、なずな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（大根）」です。

お粥は消化に良いので、七草粥を食べてお正月にご馳走を食べて疲れた胃を休ませましょう。

