

令和 7年 1月

給食献立予定表

年間目標：一口目は野菜から食べよう
あしきた・まちのことも園 ☺

| 日 | 曜 | 10時のおやつ | 昼 食 | | | | 3時のおやつ | |
|----|---|----------|-----------|------------|------------|--------------|-----------|--------------|
| | | | 主食(黄) | 主菜(赤) | 副菜(緑) | 汁(白) | | |
| 4 | 土 | | マーボー丼 | | | | | |
| 6 | 月 | バナナ | 麦飯 | 五分づきご飯 | ハヤシライス | マカロニサラダ | 野菜スープ | ピザトースト |
| 7 | 火 | ブロッコリー | 麦飯 | もちきび五分づきご飯 | おでん | 大豆ときゅうりのサラダ | 七草汁 | きなこビスケット |
| 8 | 水 | ジャムサンド | 麦飯 | 五分づきご飯 | あんかけぎせい豆腐 | ほうれん草の磯あえ | 南瓜の味噌汁 | 塩昆布と卵のおにぎり |
| 9 | 木 | 人参スティック | 麦飯 | 雑穀五分づきご飯 | 魚のマヨコーン焼き | えのきとツナの煮浸し | あおさのすまし汁 | 牛乳寒天 |
| 10 | 金 | 青のりおにぎり | 麦飯 | 五分づきご飯 | 洋風厚焼き卵 | 切り干し大根サラダ | 豆腐の味噌汁 | チーズスティックパン |
| 11 | 土 | | 野菜そぼろあんかけ | | | | | |
| 13 | 月 | | 成人の日 | | | | | |
| 14 | 火 | もも | 麦飯 | 黒米五分づきご飯 | 変わりローストチキン | 春雨の酢の物 | 長芋のフワフワ汁 | ヨーグルトスコーン |
| 15 | 水 | 粉ふき芋 | 麦飯 | 五分づきご飯 | 魚の煮付け | 温野菜のチーズサラダ | 豆乳味噌汁 | お好み焼き |
| 16 | 木 | さつま芋の甘煮 | 麦飯 | 雑穀五分づきご飯 | ミートローフ | 人参しりしり | 塩ちゃんこスープ | 和風クッキー |
| 17 | 金 | りんごゼリー | 麦飯 | 五分づきご飯 | レバーの甘辛煮 | 南瓜サラダ | 豚汁 | そぼろおにぎり |
| 18 | 土 | | ほうれん草豚丼 | | | | | |
| 20 | 月 | みかん | 麦飯 | 五分づきご飯 | ミートスパゲッティ | わかめとツナのレモン和え | クリームシチュー | ほうれん草のポテトボール |
| 21 | 火 | ワカメおにぎり | 麦飯 | 赤米五分づきご飯 | チキンチキンごぼう | つしま | 大平 | ミルクいろいろ |
| 22 | 水 | 豆乳ゼリー | 麦飯 | 五分づきご飯 | サンマのおかか煮 | ブロッコリーのツナサラダ | 玉ねぎの味噌汁 | 豆いも蒸しパン |
| 23 | 木 | きんとん | 麦飯 | 雑穀五分づきご飯 | チャブチェ | ナムル | 卵とえのきのスープ | 中華おこわ風おにぎり |
| 24 | 金 | 人参パンケーキ | 麦飯 | 五分づきご飯 | 松風焼き | 切り干し大根の煮物 | きのこの味噌汁 | ポップコーン |
| 25 | 土 | | しあさって展 | | | | | |
| 27 | 月 | マカロニきなこ | 麦飯 | 五分づきご飯 | カレーライス | コールスロー | 吹雪汁 | ピーチマフィン |
| 28 | 火 | ゆかりおにぎり | 麦飯 | もちきび五分づきご飯 | おからハンバーグ | ミルクソーサー | ミネストローネ | 野菜チヂミ |
| 29 | 水 | ぶどうゼリー | 麦飯 | 五分づきご飯 | 魚の甘辛胡麻ダレ | キャベツの昆布和え | ビーガン味噌汁 | 子ぎつねおにぎり |
| 30 | 木 | ミルクパンケーキ | 麦飯 | 雑穀五分づきご飯 | みそ焼き肉 | 畑の恵みサラダ | ワカメスープ | スナッフ |
| 31 | 金 | バナナ | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 | 🌸 |

※ 都合により、献立を変更する場合があります

牛 乳

手作りおやつ



★ 1月の目標 ★ 《行事食や郷土料理に親しもう》



新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるため
にも、早寝・早起き・バランスの良い食事一日を元気いっぱい
過ごしましょう。



郷土料理とは

地域ならではの食材や調理法でつくられた伝統的な料理
給食に取り入れることで食育にもつながります。

【メリット】

- ・地域の歴史や文化、食材の旬などを学べる
- ・地域の豊かさや自然環境を知る機会になる
- ・地域独自の食文化を見直すきっかけになる



献立の紹介

7日(火)のおやつは絵本『ぐるんぱのようちえん』に
描かれている、きなこビスケットです。

21日(火)の給食は『山口県』の郷土料理です。



主菜…給食のマンネリ化対策として考案され

今では山口県のソウルフードとなっています。

副菜…家庭の常備菜で精進料理として食されます。

根菜類の伝統野菜の生産が多く郷土料理にも
よく取り入れられます。

汁物…平たく大きな蓋付きの塗り物「大平」に入れて
食卓に出され、根菜類の煮物ですが薄味なので
汁ごといただきます。



31日(金)は、ワクワク給食です。

