

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と一日を元氣いっぱい
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。

