



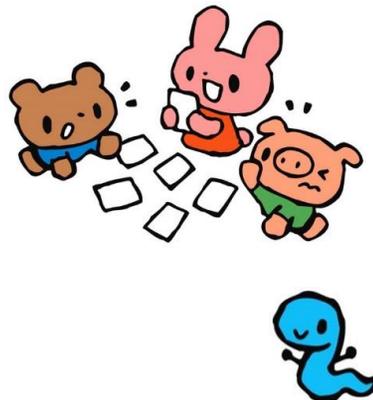
1月の献立(予定)



2025年
(令和7年)

| 日 | 曜 | 行事 | 献立 | 材料 | おやつ | |
|----|---|-----------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| | | | | | 10時(未満児) | 3時(全員):Kcal |
| 1 | 水 | | | | | |
| 2 | 木 | | | | | |
| 3 | 金 | | | | | |
| 4 | 土 | | 焼き餅・焼きウインナー・さつま汁 ミニりんごジュース 385kcal | 餅(持参)/ウインナー/鶏肉・白菜・大根・豆腐・さつま芋・人参 ・葱/りんごジュース | とんがりコーン しるこサンド | バナナ・オレオクッキー ミニドーナツ 225 |
| 5 | 日 | | | | | |
| 6 | 月 | | オーロラチキン・味噌汁 380kcal | 鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン/白菜・えのき・豆腐・葱 | ハッピーターン シガービスケット | みかん・コナツツサブレ コーンポタージュ 195 |
| 7 | 火 | | ※卵そうめん汁・白和え 375kcal | そうめん・鶏肉・玉葱・人参・木耳・かまぼこ・葱・卵/豆腐・人参 ほうれん草・蒟蒻・ツナ | バナナ 動物ビスケット | 厚切りバウム ホームパイ 195 |
| 8 | 水 | | バーベキューソース炒め 味噌汁 335kcal | 豚肉・玉葱・人参・ピーマン・キャベツ・しめじ/椎茸・大根・葱・ えのき | 薄焼きサラダ ハーベスト | おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160 |
| 9 | 木 | | 魚のチャンチャン焼き・けんちん汁 335kcal | 魚・玉葱・人参・ピーマン・チーズ/鶏肉・豆腐・人参・じゃが芋・ ごぼう・大根・蒟蒻・葱 | 鯛あられ コーンポタージュ | バナナ・瀬戸の汐揚げ (以:カントリーマアム) 205 |
| 10 | 金 | | ★ピピンパ井・かき玉わかめスープ 305kcal | 合挽肉・玉葱・もやし・人参・ほうれん草/わかめ・コーン・豆腐・ 卵・葱 | 塩せん キャラメルコーン | ヤクルト・ムーンライト 味しらべ 160 |
| 11 | 土 | | 牛肉とごぼうのしくれ煮 わかめスープ 370kcal | 牛肉・豚肉・人参・ごぼう・椎茸・かまぼこ・葱/わかめ・えのき・ 玉葱 | りんご サッポロポテト | ぜんざい・ミニサラダ 265 |
| 12 | 日 | | | | | |
| 13 | 月 | | | | | |
| 14 | 火 | | クリームシチュー キャベツのツナ和え 350kcal | 鶏肉・じゃが芋・人参・コーン・しめじ・玉葱/キャベツ・きゅうり・ 人参・ツナ | 星たべよ ビスコ | チョコクリームサンド (未満:苺) 205 |
| 15 | 水 | | ★他人井・なます 335kcal | 豚肉・人参・玉葱・椎茸・かまぼこ・卵・葱/大根・きゅうり・人 | みかん おさつスナック | ロアンヌ・ぼたぼた焼き ヤクルト 142 |
| 16 | 木 | お誕生日会 おにぎり持参 | 鶏の唐揚げ・スパサラダ・フライドポテト いちご・味噌汁 | 鶏肉/スパ・きゅうり・人参・ハム・マヨ/ポテト/苺/豆腐・白菜・ キャベツ | 白い風船 つな揚げ | うまい棒・カルピス 雪だるまクッキー 130 |
| 17 | 金 | | プルコギ風炒め・なめこ汁 325kcal | 牛肉・豚肉・玉葱・人参・キャベツ・春雨/にら/なめこ・もやし・ じゃがいも・葱 | 玉子ボーロ カール | りんご・白かりんとう オレオ 145 |
| 18 | 土 | | 魚のコーンマヨ焼き・添え野菜 コンソメスープ 410kcal | 魚・コーン・マヨ/キャベツ・きゅうり・人参/じゃが芋・葱・玉葱 ・うす揚げ | マンナビスケット ハッピーターン | 丸ぼろろ・ミニチーズ おとっとと 140 |
| 19 | 日 | | | | | |
| 20 | 月 | 給食部会 | 鶏肉のピカタ・大根サラダ 味噌汁 320kcal | 鶏肉・卵・チーズ/大根・きゅうり・人参・ツナ/南瓜・豆腐・ わかめ | キャラメルコーン サッポロポテト | ヤクルト・まがり煎餅 チョコスクッキー 135 |
| 21 | 火 | | ★キーマカレー・りんごとキャベツの酢の物 385kcal | 合挽肉・じゃが芋・玉葱・しめじ・人参・レーズン・トマト/りんご・ キャベツ・きゅうり | フルーツヨーグルト (みかん) | ミアアメリカドッグ 260 |
| 22 | 水 | | きびなごのごま絡め ポイル野菜・豚汁 355kcal | きびなご/キャベツ・人参/豚肉・豆腐・大根・里芋・人参・蒟蒻・ 葱 | かつばえびせん ハーベスト | かつばえびせん バウムロール 155 |
| 23 | 木 | | ごった煮・野沢菜漬 味噌汁 290kcal | 鶏肉・ちくわ・じゃが芋・蒟蒻・人参・玉葱/野沢菜/うす揚げ・葱 ・大根 | 薄焼きサラダ きなこ餅 | 芋天 240 |
| 24 | 金 | | つくねハンバーグきのこソースがけ コンソメスープ 345kcal | 豚ミンチ・鶏ミンチ・玉葱・卵・マヨ・人参・えのき・しめじ/コーン・ じゃが芋・わかめ・玉葱・葱 | ベジたべる 鯛あられ | カルシウム煎餅 215 かりんとうドーナツ |
| 25 | 土 | | ※肉うどん・高野豆腐の卵とじ 380kcal | うどん・牛肉・豚肉・玉葱・人参・わかめ/高野豆腐・人参・椎茸 ・うす揚げ・さつま揚げ・卵・葱 | バナナ ハッピーターン | おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160 |
| 26 | 日 | | | | | |
| 27 | 月 | | お好み焼き・味噌汁 365kcal | 豚肉・山芋・キャベツ・卵・えび・マヨ/人参・さつま芋・厚揚げ・ 葱 | サッポロポテト 白い風船 | ロールパン (カスタード) 170 |
| 28 | 火 | | 鶏肉の塩タレ漬け焼き・人参のグラッセ 味噌汁 300kcal | 鶏肉・葱/人参・コーン/玉葱・じゃが芋・もやし・わかめ | みかん 星たべよ | ヤクルト・白い風船 雪の宿 125 |
| 29 | 水 | 避難訓練 (総合練習) | ★ひじきそぼろ井・白菜スープ 335kcal | ひじき・玉葱・人参・鶏ミンチ・大豆・ツナ/白菜・ベーコン・しめじ | シガービスケット おさつスナック | りんごのマフィン 215 |
| 30 | 木 | | 魚のムニエル・もやしのごま和え 味噌汁 360kcal | 魚・マヨ/もやし・きゅうり・キャベツ・人参/里芋・うす揚げ・葱 | 玉子ボーロ つな揚げ | 揚げ一番・源氏パイ (以:ミニチョコ) 225 |
| 31 | 金 | | ※焼きそば・もずくスープ 320kcal | 中華麺・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン/もずく・ コーン・かにかま・葱 | しるこサンド カール | ラスク 185 |

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳が付きま。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal・120g)、間食の牛乳(100Kcal)込みで計算してあります。
- 葬物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどり色のメニューは手作りおやつです。



1月 給食だより

お正月は楽しく過ごせたでしょうか？ 年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整える為にも早寝早起き・朝ご飯を食べる・バランスのよい食事をとることを心がけていきましょう。子どもたちの「おいしい！」の聲がたくさん聞こえるような給食を作っていきたいと思います。今年もよろしくお祈りします(*^^*)

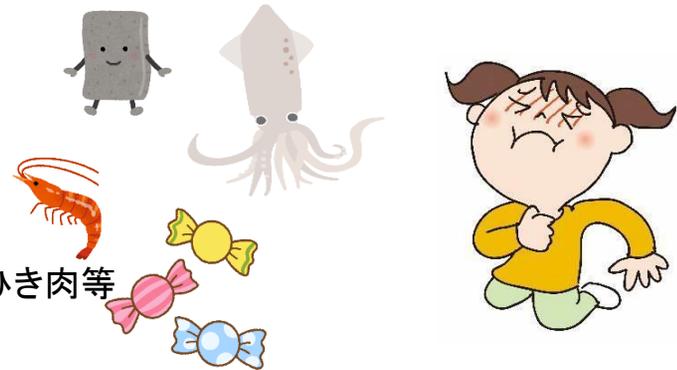


食べるものによる窒息を防ぐ！

小さな子どもは喉が狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いため、口に入れたもので、喉を詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べ物の形状だけではなく、子どもの食べ方や行動が原因になることもあります。

<注意すべき食品>

- 弾力があるもの・・・ 蒟蒻、かまぼこ、ウインナー等
- 球状のもの・・・ ミニトマト、乾いた豆、ナッツ類、飴等
- 粘着性が高いもの・・・ 餅、白玉等
- 硬いもの・・・ いか、えび、かたまりの肉等
- だ液を吸うもの・・・ パン、茹で卵等
- 口の中でバラバラになりやすいもの・・・ ブロッコリー、ひき肉等



★窒息事故予防のために必要なこと

<調理や切り方の工夫>

そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、子どもの口のサイズに合わせて食材を切って、食べやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。

(例)

- ・ミニトマト→4つ切りにする
- ・かぼちゃ→一口大に切る、煮る



<食事の際に注意すること>

- ・食事に集中できるよう、「あいさつ」をしっかりと区切りをつける。
- ・正しい姿勢で食事をとる。
- ・食事の際は水やお茶を飲んで喉を潤らせる。

<やってはいけないこと>

- ・ながら食べをしない
- ・泣いているときは食べさせない
- ・口に入れたまま話さない



※お餅について

お餅を食べる機会の多いこの季節。あげる場合はよく噛んで食べるよう伝え、食べる前に水分で喉を潤し、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。また、小さく切ってあげても、喉にはりついてしまうことがあるので、きちんと飲み込むまで傍で見守りましょう！



～七草がゆ～

年末年始の御馳走で疲れたお腹の調子を整えたり、厄除けの意味があります。また、1月7日の朝に七草(すずな・すずしろ・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ)を入れたおかゆを食べると1年病気をしないとされています。



～鏡びらき～

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、お餅をいただきます。

<お知らせ(以上児)>

当園での喫食状況を確認すると、お米の量が多く、おかずを完食できない園児も見受けられます。米飯は目安量がありますが、あくまでもご家庭で食べている米飯の量のご持参をよろしくお願い致します。米飯の目安量・・・1食100g～120g