

# 1月予定献立表



上三川幼稚園

| 2025年 |   | 10時おやつ       | 主食          | 副食献立                                   | 15時おやつ                     | あかのなかま                       |   |  |
|-------|---|--------------|-------------|--|----------------------------|------------------------------|---|--|
| 日     | 曜 |              |             |  |                            | あかのなかま                       | みどりのなかま   | きいろのなかま                                |
| 1     | 水 |              |             | 元日                                     |                            |                              |   |  |
| 2     | 木 |              |             |  |                            |                              |   |  |
| 3     | 金 |              |             |  |                            |                              |   |  |
| 4     | 土 | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん         | 肉じゃが煮 豆腐焼売 みかん 牛乳                      | 麦茶<br>せんべい                 | 豚肉 豆腐焼売<br>牛乳                | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース みかん                        | 米 じゃが芋 白滝<br>サラダ油 せんべい                 |
| 5     | 日 |              |             |  |                            |                              |   |  |
| 6     | 月 | 麦茶<br>かぼちゃ煮  | ごはん         | 根菜カレー ブロッコリーサラダ 甘夏缶 牛乳                 | 麦茶<br>ビスケット<br>するめ         | 豚肉 牛乳 するめ                    | 玉ねぎ 大根 にんじん れんこん<br>ブロッコリー コーン<br>カリフラワー 甘夏缶    | 米 里芋 サラダ油<br>カレールウ ドレッシング<br>ビスケット     |
| 7     | 火 | 麦茶<br>さつまいも煮 | ごはん         | お煮しめ 煮豆 すまし汁 牛乳                        | 麦茶<br>七草粥                  | もちろ かまぼこ 牛乳                  | れんこん 大根 にんじん<br>椎茸 ごぼう いんげん<br>ほうれん草            | 米 こんにゃく サラダ油<br>砂糖 麩                   |
| 8     | 水 | 麦茶<br>にんじん煮  | ごはん         | ハムカツ 大根サラダ 玉ねぎのみそ汁 牛乳                  | 麦茶<br>ようかん<br>(幼児) せんべい    | ハム カニカマ 牛乳                   | 大根 きゅうり にんじん<br>コーン 小松菜 玉ねぎ                     | 米 小麦粉 パン粉<br>サラダ油 マヨネーズ<br>ようかん せんべい   |
| 9     | 木 | 麦茶<br>だいごん煮  | ごはん         | 豚肉の南部焼 なます 切昆布のスープ 牛乳                  | 麦茶<br>スープバスタ               | 豚肉 牛乳<br>ベーコン                | 生姜 大根 にんじん<br>椎茸 ほうれん草                          | 米 砂糖 ごま<br>ごま油 スパゲティ                   |
| 10    | 金 | 麦茶<br>じゃがいも煮 | ごはん         | ぶり大根煮 きんぴらごぼう 油揚げのみそ汁 牛乳               | 麦茶<br>さつま芋のおしるこ            | ぶり 油揚げ 牛乳<br>あずき             | 大根 生姜 ごぼう<br>にんじん キャベツ えのき                      | 米 砂糖 ごま油<br>ごま さつま芋                    |
| 11    | 土 | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん         | 厚揚げと豚肉の煮物 コロッケ パナナ 牛乳                  | 麦茶<br>せんべい                 | 豚肉 厚揚げ 牛乳                    | 大根 玉ねぎ にんじん いんげん<br>パナナ                         | 米 砂糖 コロッケ<br>サラダ油 せんべい                 |
| 12    | 日 |              |             |  |                            |                              |   |  |
| 13    | 月 |              |             | 成人の日                                   |                            |                              |   |  |
| 14    | 火 | 麦茶<br>さといも煮  | ごはん         | 鶏肉の唐揚げ かにかまサラダ わかめスープ 牛乳               | 麦茶<br>プリン                  | 鶏肉 かにかまぼこ<br>牛乳              | わかめ 生姜 にんにく<br>大根 きゅうり コーン<br>白菜 椎茸 ねぎ          | 米 片栗粉 サラダ油<br>マヨネーズ ごま油<br>ごま          |
| 15    | 水 | 麦茶<br>かぼちゃ煮  | ごはん         | 肉豆腐 えび焼売 小松菜のみそ汁 牛乳                    | 麦茶<br>ブルーベリースコーン           | 豚肉 豆腐 焼売<br>油揚げ 牛乳           | わかめ 白菜 ねぎ<br>にんじん 椎茸 小松菜<br>えのき                 | 米 白滝 砂糖 小麦粉<br>グラニュー糖<br>バター ジャム       |
| 16    | 木 | 麦茶<br>さつまいも煮 | ごはん         | サーモンフライ 五目大豆煮 みかん 牛乳                   | 麦茶<br>麩のラスク                | 鮭 大豆 牛乳                      | にんじん いんげん 大根<br>椎茸 みかん                          | 米 サラダ油 こんにゃく<br>砂糖 麩 マーガリン<br>グラニュー糖   |
| 17    | 金 | 麦茶<br>にんじん煮  | ごはん         | 照り焼きチキン かぼちゃのサラダ のっぺい汁<br>牛乳           | 麦茶<br>おでん                  | 鶏肉 チーズ<br>牛乳 さつま揚げ           | キャベツ かぼちゃ きゅうり<br>にんじん 大根 ごぼう いんげん              | 米 砂糖 片栗粉<br>マヨネーズ 里芋<br>こんにゃく          |
| 18    | 土 | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん         | れんこんはさみ揚げ ひじきのサラダ パナナ<br>牛乳            | 麦茶<br>せんべい                 | 鶏肉 ハム 牛乳                     | れんこん 玉ねぎ ほうれん草<br>にんじん コーン パナナ                  | 米 マヨネーズ せんべい                           |
| 19    | 日 |              |             |  |                            |                              |   |  |
| 20    | 月 | 麦茶<br>だいごん煮  | ごはん         | ハヤシライス 海藻サラダ パナナ 牛乳                    | 野菜ジュース<br>パウムクーヘン          | 豚肉 ツナ 牛乳                     | 玉ねぎ にんじん グリーンピース<br>キャベツ きゅうり コーン<br>パナナ 野菜ジュース | 米 じゃが芋 ハヤシルウ<br>サラダ油 ドレッシング<br>パウムクーヘン |
| 21    | 火 | 麦茶<br>じゃがいも煮 | ごはん         | 八宝菜 蒸ししゅうまい 中華たまごスープ<br>牛乳             | 麦茶<br>オレンジゼリー<br>(幼児) せんべい | 豚肉 えび 焼売<br>たまご 牛乳           | 白菜 玉ねぎ にんじん<br>椎茸 たけのこ チンゲン菜<br>生姜 にんにく         | 米 ごま油 片栗粉<br>ゼリー せんべい                  |
| 22    | 水 | 麦茶<br>さといも煮  | サフラン<br>ライス | カレーハンバーグ ブロッコリーのソテー<br>コンソメスープ オレンジ 牛乳 | 麦茶<br>米粉のガトーショコラ           | 豚肉 牛乳<br>チーズ                 | 玉ねぎ ブロッコリー にんじん<br>コーン にんにく オレンジ<br>もやし えのき     | 米 パン粉 サラダ油                             |
| 23    | 木 | 麦茶<br>かぼちゃ煮  | ごはん         | いわしのごまみそ煮 切干大根煮 パナナ<br>牛乳              | 麦茶<br>ちゃんぽん種               | いわし 油揚げ<br>牛乳 豚肉 なたと         | 生姜 切干大根 にんじん 椎茸<br>パナナ もやし キャベツ<br>玉ねぎ いんげん     | 米 砂糖 ごま<br>ラーメン                        |
| 24    | 金 | 麦茶<br>さつまいも煮 | ごはん         | 野菜いろいろ肉団子 白菜の信田和え 春雨スープ<br>牛乳          | 麦茶<br>ピザトースト               | 豚肉 豆腐 牛乳<br>油揚げ ウインナー<br>チーズ | にんじん ビーマン れんこん<br>玉ねぎ 白菜 小松菜 椎茸<br>チンゲン菜        | 米 パン粉 春雨<br>ごま油 食パン                    |
| 25    | 土 | 麦茶<br>ビスケット  | ごはん         | スタミナそば 丼 キャベツとコーンのサラダ<br>パナナ 牛乳        | 麦茶<br>せんべい                 | 豚肉 ツナ 牛乳                     | 玉ねぎ にんじん にんにく<br>ほうれん草 キャベツ コーン<br>パナナ          | 米 ごま油 マヨネーズ<br>せんべい                    |
| 26    | 日 |              |             |  |                            |                              |   |  |
| 27    | 月 | 麦茶<br>にんじん煮  | ごはん         | さばのおかか煮 錦糸和え 麩のすまし汁 牛乳                 | 麦茶<br>焼きそば                 | さば かつお節<br>卵 牛乳 豚肉           | 青のり わかめ 生姜<br>キャベツ もやし ほうれん草<br>にんじん えのき        | 米 砂糖 麩<br>焼きそば 麺 サラダ油                  |
| 28    | 火 | 麦茶<br>さといも煮  | パン          | コーンクリームシチュー じゃこサラダ りんご<br>牛乳           | 麦茶<br>塩おむすび                | 鶏肉 牛乳<br>ちりめんじゃこ             | にんじん 玉ねぎ コーン<br>グリーンピース<br>大根 きゅうり りんご          | ロールパン じゃが芋<br>サラダ油 シチューールウ<br>ドレッシング 米 |
| 29    | 水 | 麦茶<br>だいごん煮  | ごはん         | タコライス グリルポテト 具沢山コンソメスープ<br>牛乳          | 麦茶<br>ちんすこう                | 豚肉 チーズ 牛乳                    | 玉ねぎ にんにく トマト<br>チンゲン菜 にんじん                      | 米 サラダ油 砂糖<br>じゃがいも 小麦粉                 |
| 30    | 木 | 麦茶<br>じゃがいも煮 | ごはん         | 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ 牛乳                    | 麦茶<br>ジャムサンド               | 豆腐 豚肉 ハム<br>牛乳               | ねぎ にんじん たけのこ<br>椎茸 生姜 きゅうり 白菜<br>もやし            | 米 ごま油 片栗粉<br>春雨 食パン ジャム                |
| 31    | 金 | 麦茶<br>かぼちゃ煮  | ごはん         | 豚肉スタミナ炒め マカロニサラダ みかん<br>牛乳             | 麦茶<br>原宿ドック(メープル)          | 豚肉 ツナ 牛乳                     | 玉ねぎ にんじん しめじ ビーマン<br>にんにく 生姜 きゅうり コーン<br>みかん    | 米 サラダ油 砂糖<br>片栗粉 マカロニ マヨネーズ<br>原宿ドック   |

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

|        |     | エネルギー    | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 塩分   |
|--------|-----|----------|-------|-------|-------|------|
| 栄養価平均値 | 未満児 | 496 Kcal | 18.3g | 15.2g | 240mg | 1.4g |
|        | 以上児 | 575 Kcal | 21.3g | 17.7g | 254mg | 1.6g |

○ 1月 22日 お誕生会

○ 1月 29日 沖縄県(タコライス・ちんすこう)

# きゅうしよくだより



あけましておめでとうございます  
今年も良い年になりますように…!



2025年



## 「お正月」と「年神(歳神)さま」



正月とは本来、歳神様をお迎えする行事であり、1月の別名です。



歳神様(としがみさま)

歳神様とは1年の初めにやってきて、その年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。

現在は、1月1日から3日までを三が日、1月7日までを松の内と呼び、この期間を「正月」と言います。

1月は、日本の伝統行事が盛り沢山です。日本の伝統文化がうすれていく中ですが、こどものころから伝統文化に触れることにより料理の言われや意味を理解し、楽しみながら伝統料理を食べ、郷土の特色を伝えることができたらと思います。お正月行事のひとつに『おせち料理』があります。12月の給食だよりでは、伊達巻をお伝えしましたが、今回は黒豆をご紹介します。



## 黒豆(くろまめ)を作ってみませんか?



### 材料(作りやすい分量)

黒豆・・・250g(1袋)  
水・・・5カップ  
[A]  
砂糖・・・180~200g  
しょうゆ・・・大さじ1  
塩・・・小さじ1/4  
重曹・・・小さじ1/2

1 黒豆は洗ってざるに上げ、水気をよくきる。

2 鍋に水と[A]の材料を合わせてひと煮立ちさ、火を止めて冷ます。

3②に黒豆を入れてひと晩おく。

4③を火にかけ、煮立ったらアクをすくい取り、落とし蓋をして弱火で40~50分、煮含める。豆がやわらかくなったら火を止め、そのまま煮汁の中で冷まして味を含ませる。

まめにを掛けて、【まめに暮らす】【まめに働く】願いが込められています。

※アクが大量に出てくるので丁寧に根気強く取り除き、おさまってから落とし蓋をしてくださいね。

## 冬野菜

★冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります♪

### 白菜

貯蔵性が高く、ビタミンCやカリウムも豊富に含まれています。



### ほうれん草

冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富!



### 大根

かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもおすすめです。



### かぶ

消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

### 小松菜

カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・Aも豊富!



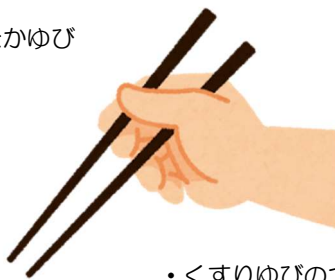
## 箸を使う文化 があります・・・もう一度確認してみましょう。

・はしはおやゆびとひとさしゆびとなかゆびの3ぽんでかるくもつ

・うえのおはしだけをうごかす

・はしさきはそろえる

ただしいもちかた



・1せんちほどおはしをだす

・おやゆびはひとさしゆびのつめのよこにあてる

・おやゆびとひとさしゆびのあいだ(ねもと)にはさみこていする

・くすりゆびのつめのよこにあてる