

令和7年度

1 月 分 給 食 献 立 表

総社保育園

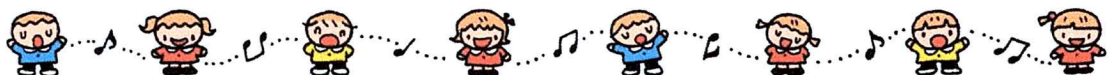
日	曜日		10時の おやつ	3時のおやつ
1	木	元 旦		
2	金	年 始 休 園		
3	土	年 始 休 園		

5	月	カレーライス ボイルウインナー フルーツサラダ	オレンジジュース せんべい	カルピス 丸ボーロ
6	火	麦ごはん かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ちくわの磯辺揚げ 肉じゃが	お茶 ビスケット	お茶 クーブオレンジ・クラッカー
7	水	肉みそスパゲッティー チャンブル風サラダ りんご	牛乳 バナナ	お茶 七草がゆ
8	木	麦ごはん えのき茸ときゃべつのみそ汁 さつま揚げ 黒豆 パイン缶	フルーツ牛乳 小魚	牛乳 カステラ
9	金	桜えびご飯 豆腐とわかめのみそ汁 ぶりの照り焼き 和風大根サラダ ミニゼリー	牛乳 ボーロ	ミルクココア ビスケットケーキ
10	土	みそけんちんうどん ヨーグルト	りんごジュース	バナナ

12	月	成 人 の 日		
13	火	麦ごはん じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ぶり大根 ほうれん草と白菜のごま和え	牛乳 せんべい	フルーツポンチ
14	水	麦ごはん わかめとえのき茸のみそ汁 おでん みかん	フルーツ牛乳 昆布	お茶 ぜんざい
15	木	麦ごはん 切り干し大根とごぼうのみそ汁 ポークソテー フレンチサラダ	牛乳 クラッカー	牛乳 キャラメルラスク
16	金	広東風ラーメン 筑前煮 りんご	牛乳 スティックパン	お茶 カレーピラフおにぎり
17	土	クファージュシー フルーツサラダ	ぶどうジュース	クラッカー

19	月	麦ごはん 白菜スープ ほうれん草とチーズのオムレツ マカロニのみそ和え	牛乳 せんべい	牛乳 あんこクッキー
20	火	ゆかりごはん 豚汁 のり塩さば ほうれん草の白和え	牛乳 ボーロ	牛乳 りんごとさつま芋パイ
21	水	コッペパン ミルク 白菜入りクリームシチュー フライドチキン キャロットラペ	牛乳 クラッカー	フルーツ牛乳 野菜もち
22	木	麦ごはん コーンふわ玉スープ 鶏肉のエビチリ風 切り干し大根のサラダ	牛乳 バナナ	牛乳 ふくれがし
23	金	ふわふわ丼 ほうれん草とツナサラダ バナナ	牛乳 小魚	牛乳 米粉あんまん
24	土	お 弁 当 の 日	ヤクルト	せんべい

26	月	麦ごはん 白菜としめじのみそ汁 カレーしょうゆ焼き 小松菜とえのき茸のごま和え	牛乳 ビスケット	牛乳 じゃがりこ風
27	火	麦ごはん もやしと人参のみそ汁 レバーの芝麻揚げ ポテトサラダ	牛乳 せんべい	牛乳 チーズパン
28	水	(ベトナム料理) セルフバインミー 牛乳 ミエンガー フライドポテト	牛乳 クラッカー	カルピス さつまききな粉
29	木	麦ごはん どさんこ汁 八宝豆腐 和風スパゲッティーサラダ	フルーツ牛乳 昆布	牛乳 バターシュガレット
30	金	ひじきチャーハン ぎょうぎスープ 白菜の昆布和え みかん	牛乳 スティックパン	牛乳 米粉のココアケーキ
31	土	生 活 発 表 会		



令和7年度

1 月 分 給 食 献 立 表

(離 乳 食)

総社保育園

日	曜日		10時の おやつ	3時のおやつ
1	木	元 旦		
2	金	年 始 休 園		
3	土	年 始 休 園		

5	月	白身魚・じゃが芋・人参・玉ねぎがゆ フルーツサラダ	せんべい	フルーツポテト
6	火	人参・ほうれん草・玉ねぎがゆ かぼちゃのみそ汁 じゃが芋と白身魚のそぼろ煮	ビスケット	ヨーグルト
7	水	肉みそスパゲッテー チャンブル風サラダ すりおろしりんご	バナナ	七草がゆ
8	木	じゃが芋・人参・かぼちゃがゆ 玉ねぎときゃべつのみそ汁 白身魚のオレンジ煮	せんべい	ホットケーキ
9	金	じゃが芋・人参・胡瓜がゆ 豆腐のみそ汁 白身魚のおろし煮 パナナ	ビスケット	ビスケット
10	土	みそ煮込みうどん ヨーグルト	せんべい	バナナ

12	月	成 人 の 日		
13	火	ほうれん草・人参・白菜がゆ じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 白身魚と大根の煮物	せんべい	バナナヨーグルト
14	水	大根・人参・玉ねぎ・じゃが芋・鶏ミンチがゆ かぼちゃと白身魚のそぼろ煮 パナナ	ビスケット	蒸しパン
15	木	ほうれん草・人参・かぼちゃがゆ きゃべつのみそ汁 ミートボールのケチャップ煮	ビスケット	かぼちゃケーキ
16	金	煮込みうどん かぼちゃのそぼろ煮 すりおろしりんご	せんべい	人参がゆ
17	土	人参・鶏ミンチ・じゃが芋がゆ フルーツサラダ	せんべい	せんべい

19	月	人参・玉ねぎ・かぼちゃがゆ マカロニと白菜スープ ほうれん草入りミートボール	せんべい	グリーン蒸しパン
20	火	ほうれん草・人参・大根がゆ 豆腐のみそ汁 白身魚の野菜あんかけ	ビスケット	りんごケーキ
21	水	スティックパン 白菜入りシチュー風 ささみの照り煮 人参サラダ	せんべい	キャラットケーキ
22	木	大根・人参・かぼちゃがゆ じゃが芋のポタージュスープ ミニ煮込みハンバーグ	バナナ	いももち
23	金	人参・鶏ミンチ・ほうれん草がゆ 豆腐のうま煮 パナナ	ビスケット	かぼちゃ茶巾
24	土	お 弁 当 の 日	せんべい	せんべい

26	月	人参・じゃが芋・かぼちゃがゆ 白菜のみそ汁 白身魚のしょうゆ焼き風	ビスケット	人参入りポテトボール
27	火	人参・ブロッコリー・じゃが芋がゆ パンプキンスープ ミートボールの照り煮	せんべい	かぼちゃ蒸しパン
28	水	スティックパン ミエンガー風 ささみのりんごソース 大根のサラダ	ビスケット	りんごのコンポート
29	木	ブロッコリー・人参・玉ねぎがゆ どさんこ汁風 八宝豆腐	せんべい	ポテトパンケーキ
30	金	人参・胡瓜・かぼちゃがゆ きゃべつスープ 麻婆白菜	せんべい	蒸しまんじゅう
31	土	生 活 発 表 会		



給食だより

令和7年度

1月

春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。



【ブロッコリーしらすドーナツ】の作り方



<材料> 12個分

ホットケーキミックス	100 g
ブロッコリー	50 g
木綿豆腐	100 g
しらす干し	大さじ2
砂糖	大さじ1
揚げ油	適量

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れ、600Wの電子レンジで約2分加熱し、粗みじん切りにする。
- ②ボウルにつぶした豆腐、ホットケーキミックス、①、しらす干し、砂糖を入れ混ぜ合わせる。
- ③スプーンで②をすくい、中火の揚げ油で中心に火が通るまで揚げる。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることを思います。今年一年の幸せを願って、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

