



1月の献立

献立は変更になることがあります。

日	曜	献立名	旬のおやつ	朝のおやつ(未満児)
5	月	キャベツと豚肉のさっぱりスープ あげとわかめの炒め煮 りんご 牛乳	もちもちチーズ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
6	火	赤魚の磯部揚げ 刻み昆布の炒め煮 オレンジ 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	さつまいも 牛乳
7	水 人日の節句	鶏肉のクリーム煮 もやしのごま和え キウイ 牛乳	七草おにぎり 牛乳 七草を食べて無病息災を祈ります	バナナチップス 牛乳
8	木	カレー風味肉じゃが 大根なます みかん 牛乳	ホットケーキ 牛乳	おやついりこ 牛乳
9	金	鶏肉の照り焼き ポパイサラダ バナナ 牛乳	ぜんざい 牛乳	チーズ 牛乳
10	土	ぶた丼 くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ウエハース 牛乳
13	火	えびと野菜のかき揚げ ひじきの佃煮 オレンジ 牛乳	フルーツヨーグルト	野菜スナック 牛乳
14	水	魚の梅干煮 ごま酢和え りんご 牛乳	豆乳くずもち 牛乳	ごまクラッカー 牛乳
15	木	マカロニのケチャップ和え ジャーマンポテト みかん 牛乳	プロッコリーとツナのパン 牛乳	ブルーン 牛乳
16	金	野菜たっぷり生姜焼き 具たくさんみそ汁 ミニトマト バナナ	サーダーアンダギー 牛乳	ウエハース 牛乳
17	土	親子うどん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	チーズ 牛乳
19	月 食育の日	豚汁 ほうれん草の納豆和え オレンジ 牛乳 毎月19日は「食育(しょくいく)ごはんの日」	れんこんのまぜごはんおにぎり 牛乳	ビスケット 牛乳
20	火	ツナナゲット なめたけ和え ゼリー 牛乳	きなこバナナ 牛乳	コーンフレーク 牛乳
21	水	白雪ひじき かみかみサラダ キウイ 牛乳	ぱりぱりピザ 牛乳	おやつソーセージ 牛乳
22	木	豚肉と大根のオイスター煮 ししゃも りんご 牛乳	チーズ蒸しパン 牛乳	バナナチップス 牛乳
23	金	骨太卵焼き プロッコリーサラダ スープ みかん	米粉のメープルマフィン 牛乳	さつまいも 牛乳
24	土	ちゃんぽん くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	おやついりこ 牛乳
26	月	カレーライス 福神漬け りんご 牛乳	お誕生日ケーキ 牛乳	ブルーン 牛乳
27	火	鶏天 野菜炒め ミニトマト ゼリー 牛乳	いちごせんべい 牛乳	かんばん 牛乳
28	水	チンゲン菜と豚肉のみそ炒め もやしの和え物 キウイ 牛乳	おからスコーン 牛乳	クラッcker 牛乳
29	木	卵の花和え 砂ずりのソース煮 みかん 牛乳	ラスク 牛乳	野菜チップス 牛乳
30	金	鮭のパン粉焼き 三色ナムル バナナ 牛乳	あんサンド 牛乳	ビスケット 牛乳
31	土	ナポリタン チーズ くだもの 牛乳	お菓子 牛乳	ゼリー 牛乳

旬の野菜を使って…★／

ほうれん草の納豆和え (大人2人・子ども2人分)



【材料】

- ・ほうれん草 1/2袋 (120g)
- ・人参 1/3本 (50g)
- ・ひきわり納豆 (小粒でも) 2パック
- ・納豆のたれ
- ・しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- 鍋にお湯を沸かし、洗ったほうれん草を茎から入れて1分程茹で、流水で冷やし水気を切り、根元を切り落として1cm幅に切る。洗って水気を絞っておく。
- 人参は千切りにして、さっと茹でて水気を絞っておく。
- ボウルに、ひきわり納豆とたれを入れて混ぜる。粘り気が出たら、水気を絞ったほうれん草・人参・しょうゆを入れてさっくりと混ぜ合わせる。

旬の食材:

給食だより

安岐保育所 令和7年1月



あけましておめでとうございます。新しい年がスタートしました。年末年始はご家族そろって楽しい時間を過ごされたことと思います。今年も健康で過ごせるよう手洗いやうがいをして、しっかりごはんを食べて、睡眠をとって、体を動かして丈夫な体を作りましょう。

今月の行事♪



1月11日は【鏡開き(かがみびらき)】です！

お正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた11日に食べて健康をお祈りする行事と言われています。鏡は円満、開は末広がりを意味し、家族円満や1年間元気に過ごせることを願いましょう。

ただ、お餅は窒息などの危険も。歯が生えそろい、よく噛んで飲み込むことができる3歳前後から食べるのが目安です。小さく切って、お餅が水分を含んでやわらかくなるお雑煮やお汁粉から、噛みながら話さないように注意して、食べ終わるまで保護者の方が見守るようにしましょう。

今月の食育おにぎりの作り方を紹介します！ぜひお子さんと一緒に作ってみてください✿

れんこんの混ぜごはん

(大人2人・子ども2人分)

【作り方】

米	2合
A 薄口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ2
れんこん	200g
豚ミンチ	100g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1/2
生姜(チューブでも)	5cmくらい
サラダ油	小さじ1

新鮮なれんこんは、ずっしりと重みがあるものを選ぶとよいです。カットされて売られているものは切り口が変色していないものを選ぶと新鮮です。多くて食べ切れないときは、使いやすい大きさに切って、酢水にさらしたあと、水気を拭きチャック付きの袋に入れ冷凍で1か月くらい保存できます。



今月の食材 ‘れんこん’

冬場に収穫されたものは粘りと甘味がつよくなるのが特徴です。風邪を予防するビタミンCや、お腹のお掃除をしてくれる食物繊維、老化防止や動脈硬化の予防の効果もあるポリフェノールも多く入っています。

JA女性部さんが おにぎり教室に 来てくれました！

紙芝居や旬の野菜クイズ、野菜を触る体験をしてもらいました。自分で作ったおにぎりもおいしかったね！



さつまいもクッキング！

12月17日
さくら組

