

あけまして

おめでとうございます

今年も子どもたちの笑顔がたくさん見られることを願いながら、安全でおいしい給食を作っていきたいと思います。

1月7日は、「七草」です。「一年間、健康に過ごせますように」という願いを込めて、春の七草を入れた「七草がゆ」を食べる日本の伝統行事です。また、胃腸を休め、冬に不足しがちな野菜の栄養を補給する意味もあります。園では、3時のおやつに「鶏ぞうすい」を食べます。体の中からポカポカ温まって、元気に過ごしてもらいたいです。

# 給食だより



1月

令和7年度

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
5	月	ごはん コーンシチュー きやべきやベラダ	牛乳 きなこっこ	牛乳 ビスケット	お粥 スープ 豆腐の煮物 人参 キャベツ ジャガ芋の柔らか煮
6	火	ごはん 揚げ魚のごま和え 添え野菜 豆腐のみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 クラッカー	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 ジャガ芋の柔らか煮
7	水	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え みかん	お茶 鶏ぞうすい	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 大根 ほうれん草の柔らか煮
8	木	ごはん 魚のみそバター焼き きゅうりのさっぱり和え 白菜のスープ	ココアミルク バナナ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 白菜 ジャガ芋の柔らか煮
9	金	ごはん かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁	お茶 せんざい せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 かぼちゃ 玉ねぎの柔らか煮
10	土	ごはん どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 ジャガ芋の柔らか煮
<b>12月 成人の日</b>					
13	火	ごはん 魚の機風味焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 白菜 玉ねぎの柔らか煮
14	水	★お誕生日★	お茶 いちごババロア ベジタブルスナック	飲むヨーグルト	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
15	木	ごはん 魚の塩焼き 千切り大根の和え物 わかめのみそ汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 ビスケット	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らか煮
16	金	ごはん 鶏のからあげ プロッコリーのサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ プロッコリーの柔らか煮
17	土	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 ジャガ芋の柔らか煮
19	月	パン コーンシチュー きやべきやベラダ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 キャベツ ジャガ芋の柔らか煮
20	火	ごはん 揚げ魚のごま和え 添え野菜 豆腐のみそ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 クラッカー	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 ジャガ芋の柔らか煮
21	水	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え みかん	お茶 鶏ぞうすい	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 大根 ほうれん草の柔らか煮
22	木	ごはん 魚のみそバター焼き きゅうりのさっぱり和え 白菜のスープ	ココアミルク バナナ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 白菜 ジャガ芋の柔らか煮
23	金	ごはん かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げのみそ汁	牛乳 メロントースト	牛乳 卵ボーロ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 かぼちゃ 玉ねぎの柔らか煮
24	土	ごはん どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 ビスケット	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 ジャガ芋の柔らか煮
26	月	チキンカレーライス ひじきとチーズのサラダ	牛乳 みかん ビスケット	牛乳 コーンフレーク	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らか煮
27	火	ごはん 魚の機風味焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	牛乳 マカロニあべかわ	牛乳 せんべい	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 白菜 玉ねぎの柔らか煮
28	水	お弁当の日	牛乳 カッププリン せんべい	飲むヨーグルト	お粥 スープ 豆腐の煮物 人参 ほうれん草 ジャガ芋の柔らか煮
29	木	ごはん 魚の塩焼き 千切り大根の和え物 わかめのみそ汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 じゃこ入りも天	お粥 スープ 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らか煮
30	金	ごはん 鶏のからあげ プロッコリーのサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ビスコ	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 玉ねぎ プロッコリーの柔らか煮
31	土	中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	お粥 スープ ささみのくず煮 人参 ほうれん草 ジャガ芋の柔らか煮

## お誕生日メニュー

おにぎり チキンナゲット キッシュ 添え野菜  
スペゲッティナポリタン 冬野菜のコンソメスープ 果物

=おやつ=

お茶 いちごのババロア ベジタブルスナック



\* 今月のお弁当の日は28日(水)です。

\* 食材の関係で、献立が変更する場合もあります。



## 宮崎県産の食材

### 千切り大根

長年受け継がれた知恵や技術で組み立てられた大根やぐらで天日干ししているので、栄養や甘味が凝縮され、うま味も増しています。和風の含め煮だけではなく、洋風の料理にもよく合う食材です。

### 今月のレシピ

#### 鶏ぞうすい

材料 4人分

- ・白ごはん 400g(茶碗3杯)
- ・鶏肉小間切れ 40g
- ・しいたけ 小2個
- ・人参 20g
- ・ねぎ(小口切り)少々
- ・卵 1個
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 少々
- ・だし昆布 5センチ程度
- ・水 600ml(3カップ)

①だし昆布を水に30分ほどつけた後、中火にかけ、沸騰直前に取り出す。

②人参、しいたけは長さ1cmの千切りにして、①のだしで鶏肉と一緒に煮る。  
③調味料で味を整えたら、ごはんを入れてほぐす。  
④溶き卵を入れて軽くかき混ぜ、仕上げにねぎをいれたら、できあがり。