

# 1月献立表 ぱくぱく前期

日にち	曜日	午前のおやつ	昼	午後のおやつ	主な材料
4	土	麦茶 えだまめビスケット	お弁当の日	麦茶 せんべい	
6	月	麦茶 せんべい	軟飯 ほっけの焼き魚 人参とブロッコリーのサラダ みそ汁	麦茶 パンケーキ	ほっけ 人参 ブロッコリー しょうゆ 玉ねぎ じゃがいも かつおだし 煮干しだし みそ
7	火	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 ツナのトマト煮 紅白煮 白菜のスープ	麦茶 せんべい	ツナ トマト かつおだし 片栗粉 大根 人参 しょうゆ 白菜 小松菜 塩
8	水	麦茶 わかめせんべい	軟飯 鶏じゃが きゅうりのサラダ みそ汁	麦茶 りんごの甘煮	鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ かつおだし しょうゆ 砂糖 きゅうり わかめ もやし
9	木	麦茶 どうぶつビスケット	軟飯 ぶりの野菜あんかけ かぼちゃサラダ みそ汁	麦茶 しらすご飯	ぶり 人参 玉ねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 かぼちゃ チーズ マヨネーズ キャベツ
10	金	麦茶 とうもろこしすなっく	軟飯 あんかけ豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁	麦茶 バナナ	豆腐 玉ねぎ 小松菜 かつおだし しょうゆ 砂糖 片栗粉 さつまいも 大根 人参
11	土	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 豚肉と野菜の旨煮 バナナ	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 バナナ お子様せんべい
13	月		成人の日		
14	火	麦茶 いわしせんべい	軟飯 鮭の焼き魚 人参とブロッコリーのサラダ みそ汁	麦茶 ジャムサンド	鮭 人参 ブロッコリー しょうゆ もやし 玉ねぎ かつおだし 煮干しだし みそ
15	水	麦茶 ウエハース	軟飯 さばの香味焼き コロコロサラダ トマト みそ汁	麦茶 お焼き	さば 長ねぎ じゃがいも 人参 かつおだし しょうゆ トマト 大根 小ねぎ みそ 小麦粉
16	木	麦茶 小魚すなっく	あんかけ丼 カリフラワーサラダ 人参スティック すまし汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生日会</span>	麦茶 みかんサンド	豚肉 玉ねぎ みそ 片栗粉 カリフラワー きゅうり コーン マヨネーズ 人参 麩
17	金	麦茶 バナナ	軟飯 ぶりのマヨネーズ焼き 白菜のお浸し クリームシチュー	麦茶 おにぎり	ぶり マヨネーズ 白菜 小松菜 人参 しょうゆ じゃがいも 玉ねぎ 小麦粉
18	土	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 鶏肉と野菜の旨煮 バナナ	麦茶 せんべい	鶏肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 お子様せんべい
20	月	麦茶 せんべい	軟飯 かわいいの野菜あんかけ さつまいもの甘煮 きゅうりのサラダ みそ汁	麦茶 パンケーキ	かわいい 玉ねぎ かつおだし しょうゆ 片栗粉 さつまいも きゅうり コーン
21	火	麦茶 バナナ	軟飯 さわらのトマトかけ 大根サラダ みそ汁	麦茶 煮込みうどん	さわら トマト 玉ねぎ なす ケチャップ 大根 人参 しょうゆ 白菜 長ねぎ みそ
22	水	麦茶 ごませんべい	軟飯 鶏肉と人参の煮物 ブロッコリーとコーンの和え物 みそ汁	麦茶 バナナ	鶏肉 人参 玉ねぎ かつおだし しょうゆ 砂糖 片栗粉 ブロッコリー コーン もやし
23	木	麦茶 ウエハース	軟飯 炒り豆腐 きゅうりとトマトのサラダ みそ汁	麦茶 スティックパン	豆腐 鶏肉 人参 長ねぎ かつおだし しょうゆ きゅうり トマト 麩 白菜 小松菜
24	金	麦茶 とうもろこしすなっく	軟飯 さばの焼き魚 かぼちゃの甘煮 キャベツのお浸し みそ汁	麦茶 麩ラスク	さば かぼちゃ しょうゆ 砂糖 キャベツ 小松菜 もやし 人参 長ねぎ 麩 バター
25	土	麦茶 えだまめビスケット	軟飯 豚肉と野菜の旨煮 バナナ	麦茶 せんべい	豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 しょうゆ 砂糖 片栗粉 バナナ お子様せんべい
27	月	麦茶 小魚すなっく	軟飯 豆腐とじゃがいもの煮物 キャロットトマト みそ汁	麦茶 マカロニきな粉	豆腐 じゃがいも 玉ねぎ かつおだし しょうゆ 砂糖 人参 トマト もやし 大根
28	火	麦茶 チーズスティック	軟飯 鮭の焼き魚 大根の煮物 ほうれん草の中華和え みそ汁	麦茶 しらすご飯	鮭 大根 人参 かつおだし しょうゆ 砂糖 ほうれん草 もやし ごま 白菜
29	水	麦茶 わかめせんべい	軟飯 豆腐の五目焼き キャベツのサラダ 野菜スープ	麦茶 しらすトースト	豆腐 鶏肉 人参 コーン 小ねぎ ひじき 片栗粉 キャベツ きゅうり じゃがいも
30	木	麦茶 どうぶつビスケット	軟飯 さわら入り納豆 里芋と人参の煮物 きゅうりスティック わかめスープ	麦茶 バナナパンケーキ	さわら 納豆 ほうれん草 しょうゆ 里芋 人参 かつおだし きゅうり わかめ もやし
31	金	麦茶 バナナ	軟飯 ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁	麦茶 マカロニのクリーム煮	豚肉 豆腐 玉ねぎ パン粉 ケチャップ じゃがいも きゅうり コーン マヨネーズ 麩

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はぱくぱく期の目安の献立表です。園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



# きゅうしよくだより

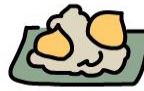
令和6年12月26日 №10

今年も残すところ数日となりました。日本には四季があり、四季と密接な関係にある行事は、旬の食べ物にふれる絶好の機会でもあります。子どもと一緒にお正月の準備をしたり、おせち料理を作ったりして昔から日本にある風習を伝えてみてはいかがでしょうか。

## たくさんの願いを込めた おせち料理

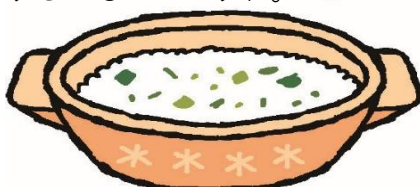


おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



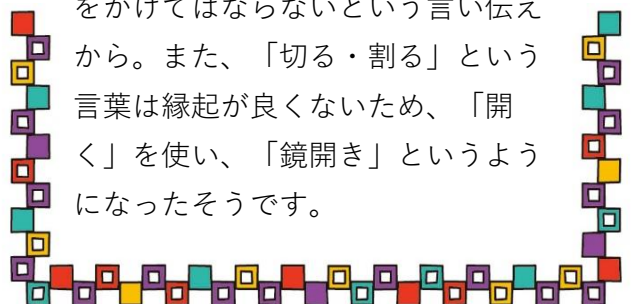
## 七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、1月7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきます。おかゆの味が苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。調理の前に、お子さんと一緒に七草名前当てクイズをするのもいいですね。



## 鏡開きで健康を祈る

お正月にお供えした鏡もち。松の内が明けた1月11日に割り砕いていただきます。包丁を使わず手や木槌で割りますが、これはお供えものに刃をかけてはならないという言い伝えから。また、「切る・割る」という言葉は縁起が良くないため、「開く」を使い、「鏡開き」というようになったそうです。



日にち	曜日	昼	午後のおやつ	主な材料
4	土	お弁当の日	麦茶 せんべい	
6	月	軟飯 ほっけの野菜あんかけ 人参スティック じゃがいもマッシュ	麦茶 バナナ	米 ほっけ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 じゃがいも かつおだし 片栗粉 バナナ
7	火	軟飯 ツナのトマト煮 紅白煮	麦茶 せんべい	米 ツナ トマト 白菜 大根 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
8	水	軟飯 鶏じゃが 人参のスープ	麦茶 りんごの甘煮	米 鶏ささみ じゃがいも 玉ねぎ 人参 きゅうり かつおだし 片栗粉 りんご
9	木	軟飯 ツナと野菜の煮物 かぼちゃマッシュ	麦茶 しらすご飯	米 ツナ 人参 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ かつおだし 片栗粉 しらす
10	金	軟飯 あんかけ豆腐 さつまいもマッシュ	麦茶 バナナ	米 豆腐 玉ねぎ 小松菜 さつまいも 大根 かつおだし 片栗粉 バナナ
11	土	軟飯 しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
13	月	成人の日		
14	火	鮭のせご飯 人参スティック 玉ねぎのスープ	麦茶 バナナ	米 鮭 ブロッコリー 人参 玉ねぎ かつおだし バナナ
15	水	しらすご飯 マッシュポテト 大根のスープ	麦茶 野菜のだし煮	米 しらす 人参 じゃがいも トマト 大根 かつおだし 玉ねぎ
16	木	あんかけ丼 人参スティック すまし汁 <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生会</span>	麦茶 バナナ	米 鶏ささみ 玉ねぎ カリフラワー 人参 ほうれん草 麩 かつおだし 片栗粉
17	金	納豆丼 白菜と人参のだし煮 じゃがいものポタージュ	麦茶 しらすご飯	米 納豆 小松菜 白菜 人参 じゃがいも 玉ねぎ かつおだし しらす 青のり
18	土	軟飯 しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
20	月	軟飯 かわいいの野菜あんかけ さつまいもマッシュ	麦茶 人参スティック・せんべい	米 かわいい 玉ねぎ キャベツ さつまいも きゅうり かつおだし 片栗粉 人参
21	火	軟飯 しらすのトマト煮 紅白煮	麦茶 煮込みうどん	米 しらす トマト 玉ねぎ なす 大根 人参 かつおだし 片栗粉 ゆでうどん
22	水	軟飯 鶏肉と人参の煮物 かぶのスープ	麦茶 バナナ	米 鶏ささみ 人参 ブロッコリー かぶ 玉ねぎ かつおだし 片栗粉 バナナ
23	木	軟飯 豆腐の野菜あんかけ 麩とトマトのスープ	麦茶 せんべい	米 豆腐 人参 白菜 麩 トマト きゅうり かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
24	金	しらすご飯 かぼちゃマッシュ キャベツのスープ	麦茶 麩とりんご煮	米 しらす 小松菜 かぼちゃ キャベツ かつおだし 麩 りんご
25	土	軟飯 しらすと野菜の旨煮	麦茶 せんべい	米 しらす 白菜 玉ねぎ 人参 かつおだし 片栗粉 お子様せんべい
27	月	軟飯 豆腐とじゃがいものだし煮 人参スティック トマトのスープ	麦茶 マカロニきな粉のミルク煮	米 豆腐 じゃがいも 玉ねぎ 人参 トマト 大根 かつおだし 片栗粉 マカロニ きな粉
28	火	鮭のせご飯 紅白煮 白菜のスープ	麦茶 しらすご飯	米 鮭 ほうれん草 大根 人参 白菜 かつおだし しらす
29	水	軟飯 ささみポテト 野菜スープ	麦茶 せんべい	米 鶏ささみ じゃがいも キャベツ 玉ねぎ 人参 かつおだし お子様せんべい
30	木	納豆丼 キャロットトマト	麦茶 バナナ	米 納豆 ほうれん草 きゅうり 人参 トマト かつおだし バナナ
31	金	軟飯 豆腐の野菜あんかけ じゃがいもマッシュ	麦茶 マカロニのミルク煮	米 豆腐 玉ねぎ 人参 じゃがいも きゅうり かつおだし 片栗粉 ミルク

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・この献立表はかみかみ期の目安の献立表です。園では給食食材一覧表を参考に、個々に合わせた給食を提供しますが、献立に使用している食材は家庭でも食べてみて下さい。



# きゅうしよくだより

令和6年12月26日 №10

今年も残すところ数日となりました。日本には四季があり、四季と密接な関係にある行事は、旬の食べ物にふれる絶好の機会でもあります。子どもと一緒にお正月の準備をしたり、おせち料理を作ったりして昔から日本にある風習を伝えてみてはいかがでしょうか。

## たくさんの願いを込めた おせち料理

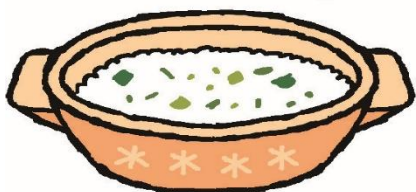


おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。



## 七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、1月7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきます。おかゆの味が苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。調理の前に、お子さんと一緒に七草名前当てクイズをするのもいいですね。



## 鏡開きで健康を祈る

お正月にお供えした鏡もち。松の内が明けた1月11日に割り砕いていただきます。包丁を使わず手や木槌で割りますが、これはお供えものに刃をかけてはならないという言い伝えから。また、「切る・割る」という言葉は縁起が良くないため、「開く」を使い、「鏡開き」というようになったそうです。

