

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。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れがちな生活リズムを整えるためにも食事をしっかりとって元気に過ごしましょう。



そらぐみ 小田先生より

今月の先生おすすめメニュー

1月の先生おすすめメニューは、「納豆の爆弾揚げ」です。“見た目も丸くてかわいく、揚げることで納豆が苦手でも食べやすいです。良質な大豆たんぱく質やおなかの調子を整える食物繊維など栄養価の高い納豆がおいしく食べられます。”
30日に提供します。お楽しみに。



ぶりの解体を見学します

1月15日(水)にぶりの解体を行います。乳児クラスは解体前の大きなぶりを見たり、幼児クラスはぶりが目の前で解体されていく様子を見ます。「命をいただく」ことへの感謝の気持ちや、野菜を育ててくれたり、ご飯を作ってくれる人たちへの感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言うことの大切さについて、給食室よりお話しします。



1月7日は人日の節句

五節句の一つで、その年の一番初めの節句です。初春に摘める「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」の7種の野草の入ったおかゆを食べ、1年間の無病息災を願います。保育園では7日のおやつに七草粥を提供します。



1月の行事予定

- 水曜日：カムカムデー
- 10日：おせちバイキング
- 15日：ぶりの解体
- 21日：お弁当箱の日
- 23日：誕生お祝いメニュー
- 30日：先生おすすめメニュー

2025年1月献立

| | | 1(水) | | 2(木) | | 3(金) | | 4(土)協力日 | |
|----|---|---|-----------------------------------|---|---|---------------------------------|--|----------------------|--|
| 午前 | | 休園 | | 休園 | | 休園 | | せんべい | |
| 昼食 | | 休園 | | 休園 | | 休園 | | あんかけうどん きゅうりスティック | |
| 午後 | | 休園 | | 休園 | | 休園 | | 鶏そぼろおにぎり | |
| 午前 | 6(月) | 7(火) | 8(水)カムカムデー | 9(木) | 10(金)おせちバイキング | 11(土) | | | |
| 午前 | 牛乳、せんべい | 牛乳、じゃがいもスティック | 牛乳、ふかし芋 | 牛乳、クラッカー | 牛乳、ビスケット | せんべい | | | |
| 昼食 | ポークカレー 水菜のさっぱりサラダ フルーツゼリー | ご飯 豆苗と豚肉の甘辛炒め ほうれんそうの白和え たまねぎのすまし汁 | トマトクリームパスタ れんこんと小松菜のサラダ | ご飯 さばのオイスターソースがけ 白菜の和え物 かぶのみそ汁 | ご飯 筑前煮、鶏の照り焼き 田作り、竹の子の土佐煮 手きんとん、黒豆 お雑煮味噌汁 | 豚丼 だいこんスティック 小松菜の味噌汁 | | | |
| 午後 | 牛乳、マカロニトマト | 七草粥 | 牛乳、じゃこマヨトースト | 牛乳、果物、せんべい | 牛乳、中華おにぎり | せんべい、フルーツゼリー | | | |
| 午前 | 13(月) | 14(火) | 15(水)カムカムデー ぶりの解体 | 16(木) | 17(金) | 18(土) | | | |
| 午前 | | 牛乳、じゃがいもスティック | 牛乳、ふかし芋 | 牛乳、クラッカー | 牛乳、ビスケット | せんべい | | | |
| 昼食 | 成人の日 | ご飯 回鍋肉 大根の酢の物、 じゃがいもすまし汁 | 煮込みうどん ごぼうのごまサラダ さつまいもスティック | ご飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーのサラダ 大根のさっぱり煮 豆腐の味噌汁 | 食パン、ジャム(2~5歳) かぶと鮭のコーンクリームシチュー ヴァイオレットサラダ | ひき肉の春雨丼 きゅうりスティック 豆腐のすまし汁 | | | |
| 午後 | | ヨーグルト、せんべい | 牛乳、ツナチヂミ | 牛乳、果物、せんべい | 牛乳、大豆ひじきおにぎり | せんべい、果物 | | | |
| 午前 | 20(月) | 21(火)お弁当箱の日 | 22(水)カムカムデー | 23(木)誕生お祝いメニュー | 24(金) | 25(土) | | | |
| 午前 | 牛乳、せんべい | 牛乳、じゃがいもスティック | 牛乳、ふかし芋 | 牛乳、クラッカー | 牛乳、ビスケット | せんべい | | | |
| 昼食 | ポークカレー 水菜のさっぱりサラダ フルーツゼリー | ご飯 豆苗と豚肉の甘辛炒め ほうれんそうの白和え たまねぎのすまし汁 | トマトクリームパスタ れんこんと小松菜のサラダ | ご飯 さばのオイスターソースがけ 白菜の和え物 かぶのみそ汁 | ロールパン おろしソースハンバーグ キャベツとほうれん草のサラダ もやしのスープ | 豚丼 だいこんスティック 小松菜の味噌汁 | | | |
| 午後 | 牛乳、マカロニトマト | ヨーグルト、せんべい | 牛乳、じゃこマヨトースト | リンゴジュース スッポケーキ | 牛乳、中華おにぎり | せんべい、フルーツゼリー | | | |
| 午前 | 27(月) | 28(火) | 29(水)カムカムデー | 30(木)先生おすすめメニュー | 31(金) | | | | |
| 午前 | 牛乳、せんべい | 牛乳、じゃがいもスティック | 牛乳、ふかし芋 | 牛乳、クラッカー | 牛乳、ビスケット | | | | |
| 昼食 | 照り焼き野菜丼 ブロッコリーとちくわサラダ タンメン菜の中華スープ | ご飯 回鍋肉 大根の酢の物、 じゃがいもすまし汁 | 煮込みうどん ごぼうのごまサラダ さつまいもスティック | ご飯 ★納豆の爆弾揚げ ささみのサラダ 厚揚げのみそ汁 | 食パン、ジャム(2~5歳) かぶと鮭のコーンクリームシチュー ヴァイオレットサラダ | | | | |
| 午後 | 牛乳 コーンフレックココアおこ | ヨーグルト、せんべい | 牛乳、ツナチヂミ | 牛乳、果物、せんべい | 牛乳、大豆ひじきおにぎり | | | | |

※果物は旬のものを使用しています。(みかん、りんご、いちご)
 ※ジャムは2~5歳児へ提供します。
 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し苦手な食材にも挑戦できるように工夫をしています。
 ※10日おせちバイキングは0~1歳児クラスには給食室が配膳して提供します。
 ※朝おやつは0~2歳児クラスのみ提供します。