



あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだの調子をととのえる	きいろのなかま エネルギーのもとになる	その他調味料	主食
-------------------	-------------------------	------------------------	--------	----

令和7年度



❀あけましておめでとうございます❀

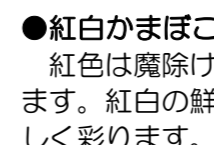
1月は、おせち料理・雑煮・七草粥・鏡開きなどの伝統的な料理にふれる機会が多くあります。普段とは違う昔から食べ続けられてきた料理の意義や家庭に伝わる味を子どもたちと一緒に味わって伝えていきましょう！



★おせち料理の紹介★



●栗きんとん
黄金色の栗きんとんには、お金に恵まれるように、という願いが込められています。



●紅白かまぼこ
紅色は魔除け、白色は清浄を意味しています。紅白の鮮やかな色合いでおせちを美しく彩ります。



●えび
海の幸の代表格でもあるえび！目玉が飛び出ていることから『めでたい』とされ、縁起のよい食材です。

●だてまき

昔の巻物（書物）を模した形で、頭が良くなるようにと願いを込めています。



食育の日 【魚の焼き漬け】

『焼き漬け』は、昔からある調理法で焼いた魚をつけ汁に漬けることで、保存性を高めています。焼いた魚を熱いうちに漬けておくと、味がよくなり、味わいがよくなります。新潟では、切りもちに似た形の『もち切り』にした魚の切り身を使うことが多く、他の地域ではあまりみられない切り方のため『新潟切り』とも言われます。



6	月	【冬休み】						
7	火	【冬休み】						
8	水	【冬休み】						
9	木	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】						
10	金	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】						
14	火	【給食開始日】 鶏肉のマーマレード焼き・もやしの中華和え・中華スープ・果物	鶏もも肉・ロースハム・豆腐	しょうが・マーマレード・もやし・きゅうり・えのき・コーン・果物	砂糖・ごま油・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	鮭わかめごはん	
15	水	【午前保育のため、きゅうしょくはありません】						
16	木	カレーライス・切干大根とツナの和え物・牛乳・果物	豚肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・切干大根・きゅうり・もやし・果物	じゃがいも・油・砂糖・ごま油	カレールー・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・酢	ごはん	
17	金	【食育の日】 魚の焼き漬け・冬菜のおひたし・みそけんちん汁・果物	赤魚・豆腐・かつお節・みそ	冬菜・もやし・コーン・ごぼう・人参・大根・長ねぎ・果物	砂糖・さつまいも	しょうゆ・酒・塩・みりん・だし汁	ごはん	
20	月	親子丼・三色おひたし・みそ汁・果物	鶏もも肉・鶏卵・わかめ・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ほうれん草・もやし・絹さや・果物	砂糖・油	だし汁・しょうゆ・酒・塩	ごはん	
21	火	クリームシチュー・サラダ・果物	鶏肉・ツナ缶・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	じゃがいも・油・砂糖	ホワイトルー・シチューミックス・しょうゆ・塩・酢	クロワッサン	
22	水	ミートソーススパゲッティ・カラフルサラダ・牛乳・果物	豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・トマト缶・きゅうり・パセリ粉・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ・砂糖	塩・コンソメ・ケチャップ	スパゲッティ	
23	木	ビビンバ・卵焼き・チンゲン菜とわかめのスープ・果物	豚ひき肉・わかめ・豆腐・鶏卵	ぜんまい水煮・干しいたけ・ほうれん草・もやし・人参・玉ねぎ・チンゲン菜・コーン・果物	ごま油・砂糖・いりごま・油	しょうゆ・塩・中華だし・酢	ごはん	
24	金	サバの味噌煮・ひじきの炒り煮・すまし汁・動物ゼリー	さば・みそ・ひじき・さつまいも・油揚げ・豆腐・かまぼこ	しょうが・ごぼう・人参・干しいたけ・絹さや・長ねぎ・フルーツ果汁	油・砂糖・しらたき	塩・しょうゆ・酒・みりん・だし汁	ごはん	
27	月	チキンカツ・もやしの和え物・かぶスープ・果物	鶏肉・鶏卵・ウインナー	もやし・人参・ほうれん草・コーン・かぶ・果物	パン粉・小麦粉・油	塩・しょうゆ・コンソメ・ソース	ごはん	
28	火	星のハンバーグ・ポテトサラダ・みそ汁・果物	鶏肉・豚肉・油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・キャベツ・もやし・果物	砂糖・油・じゃがいも・マヨドレ	塩・だし汁・ケチャップ	ごはん	
29	水	【1月誕生会】 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	ツナ・鶏肉・豚肉	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・たまねぎ・しょうが・フルーツ果汁・みかん缶	油・パン粉・砂糖・小麦粉・米粉	コーンクリーム・塩・しょうゆ・ケチャップ・酢	わかめごはん	
30	木	【お弁当DAYのため、きゅうしょくはありません】						
31	金	メンチカツ・白菜のみみ漬け・みそ汁・果物	鶏肉・豚肉・鶏卵・昆布・油揚げ・わかめ・みそ	玉ねぎ・白菜・キャベツ・しめじ・果物	油・パン粉・小麦粉・いりごま	塩・しょうゆ・ソース・ホークパイヨン・だし汁	ごはん	
1/6	月	【冬休み】 サバの照り焼き・三色ナムル・みそ汁・クリームコンフェ	さば・わかめ・油揚げ・みそ・鶏卵・牛乳	ほうれん草・もやし・コーン・玉ねぎ	油・砂糖・ごま油・小麦粉・マーガリン	塩・しょうゆ・みりん・酒・酢・だし汁	ごはん	
1/7	火	【冬休み】 麻婆豆腐・華風和え・中華スープ・果物	豆腐・豚ひき肉・みそ・ロースハム	しょうが・人参・干しいたけ・長ねぎ・ニラ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・玉ねぎ・えのき・果物	砂糖・片栗粉・ごま油・春雨・いりごま	しょうゆ・酒・酢・中華だし・塩	ごはん	
1/8	水	【冬休み】 肉じゃがコロッケ・ブロッコリーサラダ・コンソメスープ・果物	豚ひき肉・ツナ缶・ウインナー	玉ねぎ・人参・グリーンピース・ブロッコリー・コーン・白菜・小松菜・果物	じゃがいも・砂糖・油・小麦粉・パン粉・マヨドレ	塩・しょうゆ・みりん・コンソメ	ごはん	
1/9	木	【午前保育】 中華丼・キャベツの塩昆布和え・中華スープ・果物	豚肉・かまぼこ・昆布・わかめ	白菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・チンゲン菜・しょうが・キャベツ・きゅうり・長ねぎ・えのき・果物	油・片栗粉・ごま油	中華だし・塩・しょうゆ	ごはん	
1/10	金	【午前保育】 白身フライ・ほうれん草のごま和え・みそ汁・果物	タラ・巻麩・みそ	ほうれん草・人参・コーン・しめじ・果物	パン粉・小麦粉・油・砂糖・すりごま・じゃがいも	塩・タルタルソース・しょうゆ・だし汁	なめしごはん	
1/15	水	【午前保育】 かしわうどん・ふかし野菜・果物	鶏もも肉・油揚げ	小松菜・人参・えのき・長ねぎ・干しいたけ・コーン・果物	じゃがいも・さつまいも・マヨドレ	だし汁・みりん・塩・しょうゆ	うどん	

* 献立内容を変更する場合があります。
* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。