



給食だより

令和7年1月号
あすなろこども園



あけましておめでとうございます。

今年も子どもたちが元気に過ごせるよう、栄養満点の美味しい給食を心を込めて作っていきたく思います。

寒さも本番になり、感染症が流行りやすい時期になりました。手洗い・うがいをしっかりと行い、身体の芯から温まるバランスの良い食事で体調を整えましょう。



1月のこの時期は【小寒 しょうかん】寒の入りと呼ばれています。その後、一年のうちで最も寒さが厳しい【大寒 だいかん】を迎えます。

新しい一年の無病息災や邪気払いを願いながら食べる「七草がゆ」は、年末年始にごちそうを食べて疲れた胃を休める働きや、冬場に不足しがちなビタミンやミネラルを補うことなどの大切な役割も担っています。

1月7日のおやつは、毎年子どもたちが楽しみにしている「七草がゆ風ぞうすい」です。



1月の誕生日会メニュー

- ♥まめまめごはん・鶏の唐揚げ・星ポテト
- コールスローサラダ・ぼんかん
- 冬野菜のミネストローネ
- ♥おやつ フレンチトースト・カルピス



《1月おすすめメニュー》

大根入りませいなり



材料 5人分

| | | | |
|------|------|--------|--|
| ☆米 | 3合 | | |
| A | 酢 | 大さじ3 | |
| | 砂糖 | 大さじ4 | |
| | 塩 | 小さじ1/3 | |
| ☆大根 | 100g | | |
| ☆人参 | 50g | | |
| ☆油揚げ | 3枚 | | |
| ☆だし汁 | 1カップ | | |
| B | 砂糖 | 小さじ1 | |
| | しょう油 | 大さじ4 | |
| | みりん | 小さじ1 | |

作り方

- ① 米は研ぎ、通常の水加減で炊きます。
- ② Aの調味料を鍋でひと煮立ちさせて合わせ酢を作り、①の炊けたご飯に混ぜて酢飯を作ります。
- ③ 大根、人参、油揚げは短冊切りにします。油揚げはお湯で油抜きをして水気を絞ります。
- ④ 鍋に③とだし汁、Bの調味料を入れて具材に汁気がよくしみ込むまで煮ます。
- ⑤ ②の酢飯に④の具材を混ぜて完成です。

★お好みで胡麻をふりかけて召し上がってください。

もちつき大会



蒸した餅米の匂いを感じてみたり、みんなでお餅をついた後につきたてのお餅を触ってみたりと小さいお友だちも楽しめる企画が盛りだくさんです。

♪ひよこ・ぱんだ組（蒸した餅米を少しお味見）

わかめご飯・ミートボール・青菜のごま和え・みかん・煮込みうどん

♪こあら・りす・うさぎ・きりん組

お餅（きなこ・ふりかけ・あんこ）・ミートボール・青菜のごま和え
みかん・すまし汁

♪おやつ

ヨーグルト・おせんべい・麦茶





令和7年 あすなろこども園

ひよこ・ぼんだ・こあら りす・うさぎ・きりん

Table with 12 columns: Day, Meal Time, Breakfast, 3pm Snack, Red (Blood/Meat), Yellow (Hot/Spicy), Green (Seasoning), Calories, Protein, and other nutrients. Rows include various meals like 'Ham Cutlet Salad', 'Chicken Curry', 'Pasta', etc., with detailed ingredient lists and nutritional values.