



# 1月 給食だより 献立表



実施日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	昼 食 献 立	3歳未満児 加算食	3時のおやつ	エネルギー<kcal> (-)は3歳未満児	
5 19	月	牛 菓	乳 子	ポークカレー 大根サラダ 果物	牛 鉄 菓	乳 子	641.7 (523.4)
6 20	火	牛 菓	乳 子	松風焼き のっぺい汁 ブロッコリーの塩ゆで	牛 二色 サンド	乳 子	626.4 (506.9)
20 21	火	牛 菓	乳 子	★なんちゃってマクドナルド★ ハンバーガー <sup>★</sup> フライドポテト 果物	牛 ホットアップルパイ	乳 子	650.5 (554.2)
7 21	水	牛 菓	乳 子	鶏肉の竜田揚げ 七草入りごまあえ 黒豆	牛 さつまいもとりんごのきんとん	乳 子	574.7 (465.5)
8 22	木	牛 菓	乳 子	煮しめ 青菜のしらすあえ 果物	牛 ベジータケーキ	乳 子	597.2 (487.6)
9 23	金	牛 バ ナ ナ	乳 子	鶏肉の照り焼き 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁	牛 昆布とじやこのおにぎり	乳 子	606.4 (481.4)
10 24	土	牛 菓	乳 子	スパゲティナポリタン 焼きポテト 果物	牛 菓	乳 子	481.7 (446.4)
26 27	月	牛 菓	乳 子	高野豆腐の五目煮 小松菜とツナの和え物 果物	牛 ひじきごはん	乳 ごまじやこトースト	625.1 (524.5)
13 27	火	牛 菓	乳 子	花野菜のシチュー グリーンサラダ 果物	牛 甘納豆蒸しパン	乳 子	612.4 (499.7)
14 28	水	牛 菓	乳 子	★お楽しみ会献立★ 赤飯 鶏肉のごまみそ焼き 七福なます すまし汁 果物	牛 菓	乳 子	576.1 (476.2)
28 29	木	牛 菓	乳 子	中華丼 華風あえ 果物	牛 菓子	乳 チーズ	576.1 (476.2)
15 30	木	牛 菓	乳 子	肉じゃが 手作りふりかけ 白菜のごま酢あえ	牛 きなこクッキー	乳 芋	600.4 (476.5)
16 31	金	牛 菓	乳 子	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら 納豆	牛 大 学	乳 芋	586.2 (474.7)
17 31	土	牛 菓	乳 子	豚汁うどん 青菜の磯あえ 果物	牛 菓	乳 子	506.5 (467.7)

令和7年度1月発行 第一吉備こども園  
あけましておめでとうございます。お正月休みはどのように過ごされたでしょうか。各ご家庭でおせち料理やお雑煮など、たくさん食べられたことと思います。

今年も安全でおいしい給食やおやつを提供していきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

## ～ 伝統行事にちなんだ料理を味わおう ～

おせち料理は、一年で一番おめでたいお正月に食べる料理です。そのため料理それぞれに家内安全や無病息災などの意味が込められています。名前の語呂合わせや縁起を担ぐ食材を使用したものも多いです。意味を知ることで、今までとは違った食べる楽しみが増えそうですね。

### 《きんとん》

きんとんは「金団」と書き、金の集まったもの、財宝という意味です。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いが込められています。



### 《里芋》

親芋になる根元から子芋が出て育つので、子どもがたくさん生まれるよう願うお祝い事に使われます。



### 《黒豆》

豆はまめまめしいという意味。家族みんなが今年も1年まめで元気に過ごせますように、働けますようにという願いが込められています。



### 《なます》

色の白いダイコンは、清らかな生活を願って食べます。また、大地に根をはるので、家の土台がしっかりと栄えるともいわれています。



## 1月献立より

## ～ さつまいもとりんごのきんとん ～

### 【材料 4人分】

さつまいも	200 g
りんご	50 g
さとう	15 g
水	適量
豆乳	20 g



### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにする。りんごは皮つきのまま小さめの薄切りにする。
- ② ①のさつまいもは電子レンジでやわらかくなるまであたためて、熱いうちにつぶす。
- ③ りんごと砂糖を鍋に入れる。ひたひたになる程度の水を入れて、りんごがやわらかくなるまで煮る。汁気がなくなったら火を止める。
- ④ ③にさつまいもと豆乳を入れて混ぜる。形を丸く成型したら完成。