



1月のきゅうしょくだより

2025 年 1 月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
6 月	チキンカレーライス 大根サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、砂糖、すりごま	玉ねぎ、人参、切干大 根、レーズン、小松菜、大 根、きゅうり
7 火	ごはん 鶏肉のソース焼き ころころサラダ 豆腐と麩の澄まし汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめおにぎり ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、 絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、じゃがい も、白玉麩、押麦、いりご ま	玉ねぎ、りんご(皮つき)、 レモン、ブロッコリー、人 参、きゅうり、ホールコー ン缶、万能ねぎ、バナナ
8 水	ごはん 麻婆豆腐 カラフルひじき 春雨と小松菜の中華スープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、 ベーコン、牛乳	精白米、油、砂糖、片栗 粉、ごま油、春雨	生姜、にんにく、干し椎 茸、長ねぎ、人参、小松 菜、ホールコーン缶、りん ご
9 木	ごはん 豚肉の柳川風 切干大根とハムの和風サラダ 小松菜と厚揚げ豆腐の味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎グリッシーニ ◎牛乳	豚もも肉、卵、ロースハ ム、厚揚げ、牛乳	精白米、砂糖、強力粉、 小麦粉、油、いりごま	ごぼう、人参、干し椎茸、 玉ねぎ、切干大根、きゅう り、もやし、小松菜、長ね ぎ、みかん
10 金	ごはん 根菜たっぷり煮 野菜の納豆和え えのき茸とわかめの味噌汁	○牛乳・せんべい(未満児) ◎アップルパンケーキ ◎牛乳	豚もも肉、さつま揚げ、挽 きわり納豆、牛乳	精白米、じゃがいも、砂 糖、油、ホットケーキミッ クス	ごぼう、れんこん、人参、 しめじ、白菜、切干大根、 えのき茸、長ねぎ、りんご
11 土	ジャージャー麺 ふわふわ卵スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、卵、鉄強化 チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖、 ごま油、片栗粉	長ねぎ、生姜、玉ねぎ、 干し椎茸、たけのこ、小 松菜、人参、えのき茸
14 火	ごはん 魚のカレーマヨソース焼き 小松菜ともやしののり和え 大根とベーコンのコンソメスープ りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎マーブルケーキ ◎牛乳	たら、スキムミルク、ベー コン、牛乳	精白米、押麦、ホットケー キミックス、油	玉ねぎ、ブロッコリー、小 松菜、もやし、人参、大 根、りんご
15 水	コッペパン ミートコロッケ 花野菜サラダ ジュリエンスープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、 卵、ベーコン、牛乳	パン、油、じゃがいも、小 麦粉、パン粉	人参、玉ねぎ、切干大 根、カリフラワー、ブロッ コリー、ホールコーン缶、ご ぼう、バナナ
16 木	きつねうどん 焼き肉サラダ 花形たまご 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎人参とツナの炊き込みおに ぎり ◎牛乳	油揚げ、豚ロース、卵、ス キムミルク、鉄強化チー ズ、牛乳、ツナ缶	干しうどん、油、すりご ま、精白米、押麦	人参、玉ねぎ、椎茸、小 松菜、長ねぎ、ブロッコ リー
17 金	ごはん 豚肉と厚揚げ豆腐のかやき 野菜とちくわのごま和え じゃがいもと切干大根の味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎さつまいもの揚げニョッキ ◎牛乳	豚かたロース、厚揚げ、 焼き竹輪、牛乳	精白米、しらたき、砂糖、 すりごま、じゃがいも、さ つまいも、小麦粉、油	人参、玉ねぎ、春菊、長 ねぎ、キャベツ、小松菜、 切干大根、みかん
18 土	スパゲティナポリタン 具だくさんスープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、ベーコン、鉄強 化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、 しめじ、ピーマン、白菜、 小松菜
20 月	ポークカレーライス 春雨サラダ 鉄強化ヨーグルト	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ふわふわ中華まん ◎牛乳	豚もも肉、スキムミルク、 鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、 上新粉、春雨、砂糖、ご ま油、ホットケーキミッ クス	玉ねぎ、人参、切干大 根、小松菜、レーズン、 きゅうり
21 火	お誕生会メニュー キムタクごはん から揚げ ほうれん草ともやしのお浸し 具だくさん味噌汁 ヨーグルトムース	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ココアチーズケーキ ◎牛乳	豚ひき肉、豚ばら肉、厚 揚げ、牛乳、プレーンヨー グルト、生クリーム、鶏モ モ肉	精白米、ごま油、いりご ま、さつまいも、小麦粉、 砂糖、油、イチゴジャム	人参、キムチ、たくあん、 ほうれん草、もやし、ごぼ う、長ねぎ



1月のきゅうしょくだより

2025 年 1 月

さくらんぼ保育園

日付	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	赤色の食品 (骨・筋肉・血をつくる)	黄色の食品 (力と体温のもと)	緑色の食品 (身体の調子を整える)
22 水	ごはん 豚肉の韓国風炒め 人参ともやしのナムル わかめ中華スープ バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚ひき肉、牛乳	精白米、ごま油、春雨、すりごま、いりごま	りんご(皮つき)、人参、玉ねぎ、白菜、長ねぎ、小松菜、もやし、えのき茸、切干大根、万能ねぎ、バナナ
23 木	ごはん 魚の味噌チーズ焼き 小松菜ともやしの中華和え 豆腐とわかめの澄まし汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ポテトおやき ◎牛乳	鮭、粉チーズ、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	精白米、油、砂糖、春雨、いりごま、ごま油、じゃがいも、片栗粉	人参、玉ねぎ、小松菜、もやし、長ねぎ、みかん
24 金	ごはん 鶏肉とごぼう野菜の炒り煮 とんぶり納豆 じゃがいもと油揚げの味噌汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎人参スティックパン ◎牛乳	鶏もも肉、厚揚げ、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳、	精白米、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス、バター	ごぼう、れんこん、人参、しめじ、とんぶり、切干大根、小松菜、長ねぎ、りんご
25 土	焼きそば 白菜とベーコンの中華スープ 鉄強化チーズ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	豚もも肉、ベーコン、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ、白菜、えのき茸、長ねぎ
27 月	ごはん チキンと押麦のクリームシチュー コールスローサラダ ポイルウインナー	○牛乳・せんべい(未満児) ◎せんべい・ビスケット ◎牛乳	鶏もも肉、スキムミルク、調製豆乳、ポークウインナー、牛乳	精白米、押麦、じゃがいも、バター、上新粉、油、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶
28 火	ごはん 魚のごま味噌煮 キャベツと人参のり和え 豆腐と麩の澄まし汁 りんご	○牛乳・せんべい(未満児) ◎ピビンパおにぎり ◎牛乳	鮭、絹ごし豆腐、牛乳、豚ひき肉	精白米、砂糖、すりごま、白玉麩、油、ごま油	生姜、キャベツ、人参、長ねぎ、りんご、小松菜
29 水	ごはん もやしのそぼろ炒め さつまいものサラダ 五目中華スープ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎きなこドーナツ ◎牛乳	豚ひき肉、スキムミルク、ベーコン、牛乳、おから、調製豆乳、きなこ	精白米、ごま油、さつまいも、上新粉、砂糖、油	にんにく、生姜、切干大根、人参、もやし、きゅうり、玉ねぎ、えのき茸、小松菜
30 木	親子丼 鶏肉と卵の親子煮 ジャーマンポテト 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	○牛乳・せんべい(未満児) ◎豆腐マフィン ◎牛乳	鶏もも肉、卵、ポークウインナー、油揚げ、牛乳、絹ごし豆腐	精白米、砂糖、じゃがいも、油、ホットケーキミックス、すりごま	人参、玉ねぎ、干し椎茸、にんにく、大根、長ねぎ、バナナ
31 金	ごはん 鶏肉と高野豆腐の煮物 きなこサラダ 味付けのり 白菜としめじの味噌汁 みかん	○牛乳・せんべい(未満児) ◎わかめの甘辛クッキー ◎牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、きなこ、スキムミルク、牛乳	精白米、砂糖、油、小麦粉、ホットケーキミックス、いりごま、ごま油	ごぼう、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、白菜、しめじ、みかん

※(給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください)



あけましておめでとうございます！



郷土の味を伝える

☆郷土食とは

昔からその土地で獲れた農作物を使い、気候(寒・温・冷・熱)など、住んでいる環境を生かして作られた食べ物を郷土食といいます。郷土食は、日常生活の中で繰り返し体験し、受け継がれていった味なのです。

☆郷土のお雑煮は

お雑煮はお正月にかかせない料理です。雑煮のいわれは、もともと「臍煮」と書き栄養豊富な材料を取り合わせて食べ、五臓を温めて、新たな年をスタートするといった意味が含まれています。ご家庭の中でもそれぞれ違った雑煮があると思います。この機会に、家族でお雑煮について会話してみてもいいですね。

