



令和7年度

1月の献立表

千波保育園

月	火	水	木	金	土
			1	2	3
5	6	7	8	9	10
わかめごはん きりほしだいこんの にもの みそしる	ゴマロール さけのポヤルスキ ほうれんそうのソテー ^{コンソメスープ}	ななくさがゆ はるさめのちゅうか サラダ	ごもくやきそば ハッシュドポテト ようなしこンポート ちゅうかスープ	まいたけごはん だいこんとさといもの にもの みそしる	まぜごはん にもの
スキムミルク かし りんごジュース	スキムミルク いちごクレープ ぎゅうにゅう	スキムミルク マカロニあべかわ ぎゅうにゅう	スキムミルク みかん ぎゅうにゅう	スキムミルク たまごサンド ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし やさいジュース
おかゆ・やさいに ふに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	ぐたくたうどん やさいに・ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	やさいいりおかゆ ふに
12	13	14	15	16	17
せいじんのひ	ごはん サワラのごまみそやき きんぴら すまじる	ロールパン きのことうにゅう グラタン ブロッコリー ^{ヨーグルト} コンソメスープ	いそudon さつまいもとコーンの サラダ	まぜこみいなり しらたきのチャブチエ かきたまじる	ウインナーピラフ やさいソテー
スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク ぶどうゼリー おかゆ・やさいに にざかな	スキムミルク キャロットケーキ おかゆ・やさいに ひきにくに	スキムミルク コンフェ(カスター) ぎゅうにゅう	スキムミルク コンフェ(カスター) ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし りんごジュース
19	20	21	22	23	24
さつまいもごはん ごもくひじきに みそしる	マーブルパン コーンチーズコロッケ もやしのカレーマヨ サラダ ^{すまじる}	スープスパゲッティー ^{チキンナゲット} ひとくちゼリー	こめこパン タラのトマトソース やき わかめのサラダ ^{コンソメスープ}	カニピラフ ブロッコリーとポテト のソテー ^{コンソメスープ}	ツナピラフ やさいサラダ
スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク ミルクレープケーキ ぎゅうにゅう	スキムミルク スイートポテト ぎゅうにゅう	スキムミルク みかんヨーグルト ぎゅうにゅう	スキムミルク メロンパン ぎゅうにゅう	むぎちゃ かし やさいジュース
おかゆ・やさいに とうふに	おかゆ・やさいに ふに	ぐたくたうどん おかゆ・ひきにくに	おかゆ・やさいに にざかな	おかゆ・やさいに とうふに	やさいいりおかゆ ふに
26	27	28	29	30	31
しらすごはん きりこんぶのにもの みそしる	ロールパン れんこんハンバーグ コールスローサラダ コンソメスープ	ちゃんこうどん しゅうまい りんごゼリー	はいがロール サワラのいそフライ すのもの すまじる	ごはん だいこんのみそにこみ なっとう すまじる	しんにゅうじめんせつ
スキムミルク ジャムサンド ぎゅうにゅう	スキムミルク ブッセ(ホイップ) ぎゅうにゅう	スキムミルク バナナ ぎゅうにゅう	スキムミルク かし ぎゅうにゅう	スキムミルク おからケーキ ぎゅうにゅう	
おかゆ・やさいに	おかゆ・やさいに	ぐたくたうどん	おかゆ・やさいに	おかゆ・やさいに	

給食だより

1月の目標 病気に負けない



☆楽しいケーキバイキング☆

12月9日にケーキバイキングを行いました。バイキングの種類は、ショートケーキ・チョコケーキ・いちごミルクレープ・カスタードロールケーキ・プチケーキ(カスター&ショコラ)・フルーツポンチ・チキンナゲット・スマイルポテトです。トングを持った時の顔はみんなとても真剣でした。子どもたちは思い思いに選んでとても楽しいケーキバイキングになりました。たくさんの笑顔が見れて、嬉しく思います(*^*)♪



☆冬野菜をおいしく食べよう☆

☆冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります。

○ほうれん草: 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘味が増すと言われています。
鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富でさらに免疫力を高めるビタミンAも豊富です。



○小松菜: カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分・葉酸・ビタミンC・ビタミンAも豊富です。

○白菜: 貯蔵性が高く、ビタミンC・カリウムも豊富に含まれています。

○かぶ: 消化酵素が含まれているので、胃腸の機能を高めてくれます。

○大根: かぶと同じく消化酵素を含み、胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは、免疫力を高める働きがあるので風邪をひきやすい方にもおすすめです。

○ねぎ: 辛味成分は体を温める作用があり、疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

千波保育園 ~令和7年度 1月号~
給食室 長谷川・生井・富田・砂川

あけましておめでとうございます。新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、早寝・早起き・バランスのよい食事で、1日を元気に過ごしましょう。また、手洗いやうがいをしっかりして、元気な身体を作ていきましょう。

にざかな

ひきにくに

やさいに・とうふに

にざかな

ふに

