



1月の献立表

令和7年1月6日発行 鳥海保育園






～給食目標～
病気に負けない
体づくりをしましょう。

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

あけまして
おめでとうございます
子どもたちが給食を
楽しめるように、旬を取り
入れ心を込めて調理したい
と思います。今年もよろ
しくお願いします。



日	曜日	献立	備考	
4	土	かきたまうどん・フルーツ	<p>毎年恒例のお膳給食を行います。ごさにて正座し姿勢を正して食べることは、大変ですがよい経験になると思います。正しい姿勢で食事をすると、見た目の美しさだけではなく、食べ物の消化・吸収がよくなります。</p> 	
6	月	すき焼き・大学ポテト・ゼリー・わかめ汁		
7	火	真珠蒸し・おひたし・りんご・すまし汁		お膳給食～24日まで
8	水	△△ カレー肉じゃが・高野スティック・パイナップル・白菜スープ		
9	木	マカロニグラタン・納豆和え・キウイ・そうめん汁		
10	金	シーフードシチュー・ブロッコリーサラダ・バナナ		
11	土	きのこうどん・フルーツ		
14	火	親子煮・ポテトもち・りんご・もやし汁		
15	水	サバの味噌煮・胡麻和え・ゼリー・すまし汁		カミカミデー・フランスパン
16	木	チーズコロッケ・スパサラダ・のり・バナナ・コーンスープ		
17	金	南瓜カレー・春雨サラダ・りんご・牛乳		手作りおやつ・スイートポテト
18	土	わかめうどん・フルーツ		
20	月	鶏唐揚げ・切り干しサラダ・ゼリー・芋汁		
21	火	ミートボールシチュー・ひじき煮・仲良しざし・りんご		
22	水	筑前煮・チーズ揚げ・昆布佃煮・バナナ・白菜汁		
23	木	八宝菜・ミニホットドック・りんご・南瓜汁		
24	金	焼き魚・おひたし・ゼリー・春雨スープ		
25	土	きつねうどん・フルーツ		
27	月	南瓜コロッケ・大根サラダ・りんご・青菜汁		
28	火	スープスパゲティ・オニポテ・ゼリー・わかめスープ	手作りおやつ キラキラ☆クッキー	
29	水	ぎんぴらごぼう・玉子焼き・バナナ・豚汁		
30	木	ソースメンチカツ・きのこサラダ・パイナップル・すまし汁		
31	金	ハヤシカレー・おさつスティック・りんご・牛乳		

病気に負けない体づくり

病気をしない健康的で強い体をつくるには、体の免疫力を向上させることが大切です。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ

ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける

発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



料理の配膳



料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側（ごはんの向こう側）に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。