



給食だよい

令和7年度

1月

鶴ヶ谷
はぐくみ保育園

新しい年を迎えました。年末年始は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、温かい朝ご飯をしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしましょう。さて、12月は、冬至やクリスマスにちなんだ食事など、行事食やイベントに合わせた献立にしました。行事食は季節を感じられ、旬のものをおいしく食べることができます。日本の文化を給食の中で今後も伝えることができたらと思っています。お正月のおせち料理にもたくさんの意味や願いが込められています。参考にしてみて下さい。今年もよろしくお願ひ致します。

子どもに伝えたい食文化

一年の始まりを祝うお正月は、日本人にとって、特別な年中行事です。そして、お正月に食べる「おせち料理」。その内容や食べ方は、地域ごとに様々なバリエーションがありますが、「料理を食べることで健康長寿を願う」という点と、「日本の伝統文化の中で人をつなぐ」という点は、どの地域でも同じです。お正月は、子どもたちに地域、家庭の味と文化を伝える絶好の機会です。

★日本の食文化の特徴

日本には、普段通りの生活を送る「ケの日」と、特別な「ハレの日」があります。「ハレの日」には2種類あり、1つは正月のような季節ごとにめぐってくる年中行事。もう一つは、お誕生日や還暦などの人生の節目に行われる行事です。行事の際には、普段とは違う、その時ならではの食事をいただく風習があり、それが日本の食文化の特徴のひとつです。

普段通り「ケの日」の食事

食事を通して正しい
味覚や栄養バランスを学ぶ

特別な「ハレの日」の食事

食事を通して
邪気を払う・健康長寿を願う

★行事食の楽しみ方

行事によく食べられる「赤飯」は、古くから邪気や厄を払うと信じられており、祝儀だけでなく、お盆などの仏事にも食べられています。お正月に食べる料理にも、それぞれに願いが込められています。家族団らんの中で、子どもたちにそれぞれの食べ物に込められた願いを伝えましょう。

かずのこ(魚の卵)
子孫繁栄を願う

黒豆
まめに働き
まめに暮らせますように

紅白かまぼこ
縁起がよい初日の出の象徴

田作り
田を作るということから
農作物の豊年、家内安全の願い

きんとん(黄金色)
お金がたまりますように

昆布巻き
縁起物(よろこぶのこぶ)

背の曲がったえび
腰が曲がるまで元気で長生き
できますように

れんこん
穴があって向こうが見える
先を見通せますように

1月のこんだて

令和7年度
鶴ヶ谷はぐくみ保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ
01	木		年始休暇	
02	金			
03	土			
04	日			
05	月	アップル&キャロットジュース	ご飯,わかめと油揚げのみぞ汁,鮭の西京焼き,里芋の煮ころがし,オレンジゼリー	ドーナツ,牛乳
06	火	クラッカー,牛乳	ご飯,田舎汁,マカロニオムレツ,キャベツサラダ,オレンジ	ココアサンド,牛乳
07	水	ビスケット,牛乳	マーボー豆腐丼,春雨サラダ,グレープフルーツ	七草ご飯,牛乳
08	木	ソフルール元気ヨーグルト	ご飯,仙台雑煮風汁,豆腐の松風焼き,五色和え,りんご	さつまいももち,牛乳
09	金	星たべよ,牛乳	ご飯,白菜と人参のみぞ汁,さわらの香味焼き,かぼちゃのそぼろ煮,グレープフルーツ	せんべい,バナナ,牛乳
10	土	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	焼き肉丼,コンソメスープ,バナナ	源氏パイ,せんべい(以上児)アップル&キャロットジュース
11	日			
12	月		成人の日	
13	火	クラッcker,牛乳	ご飯,豆腐となめこのみぞ汁,鯖の塩焼き,中華きゅうり,バナナ	ごへいもち,牛乳
14	水	白ブドウ&ほうれん草ジュース	ハヤシライス,味噌ドレサラダ,ソフルール元気ヨーグルト	レーズンボウル,牛乳
15	木	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	バターロールパン,クリスピーチキン,根菜と小松菜のサラダ,オレンジ	オレンジゼリー,ハッピーターン,牛乳
16	金	ビスケット,牛乳	ご飯,じゃが芋と油揚げのみぞ汁,鮭のごま風味焼き,納豆和え,バナナ	ツナマヨサンド,牛乳
17	土	ビスコ,牛乳	マーボー豆腐丼,わかめスープ,さつま芋の甘煮,バナナ	クッキー,せんべい,ジョア(プレーン)
18	日			
19	月	星たべよ,牛乳	ご飯,わかめとじゃが芋のみぞ汁,鶏肉のケチャップ煮,ほうれん草とツナの和え物,バナナ	カレースパゲティ,牛乳
20	火	あんぱんまんソフトせんべい,牛乳	ご飯,コーンスープ,骨太卵焼き,もやしの納豆和え,グレープフルーツ	きな粉トースト,牛乳
21	水	ウエハース,牛乳	ご飯,わかめスープ,鯖の味噌焼き,切干大根と里芋の旨煮,バナナ	バウムクーヘン,牛乳
22	木	ソフルール元気ヨーグルト	ご飯,麩と玉ねぎのみぞ汁,ぶりの照り焼き,かぼちゃのバター煮,みかん	きつねおにぎり,牛乳
23	金	ビスケット,牛乳	ご飯,さつま汁,擬製豆腐,きゅうり漬け,オレンジ	焼き芋,クラッcker,牛乳
24	土	星たべよ,牛乳	ハヤシライス,中華風わかめスープ,さつまいもグラッセ,バナナ	ドーナツ,ジョア(ストロベリー)
25	日			
26	月	ウエハース,牛乳	非常食カレーライス,ひじきと玉ねぎのサラダ,オレンジ	豆腐のドーナツ,牛乳
27	火	ソフルール元気ヨーグルト	ご飯,ミネストローネ,ふわふわ卵焼き,きゅうりとささ身のごまサラダ,バナナ	きな粉パイ,牛乳
28	水	クラッcker,牛乳	ご飯,大根とわかめのみぞ汁,納豆チーズオムレツ,うまっこりー,オレンジ	おかかチーズおにぎり,牛乳
29	木	ジョア(プレーン)	ご飯,五目汁,チキン南蛮,青菜とツナの酢和え,グレープフルーツ	ごまマカロニ,せんべい,牛乳
30	金	ビスケット,牛乳	ご飯,みぞ汁,鮭の西京焼き,五目豆腐,みかん	たいやき,ぼたぼた焼き,牛乳
31	土	クラッcker,牛乳	豚丼,牛乳(以上児)里芋の煮ころがし,オレンジ	クッキー,アップル&キャロットジュース

※献立は都合により変更になることがあります。

今月の献立について

今月は、お正月誕生会の日に「松風焼き」を提供します。お節料理の一つの料理で、“正直に生きると”という意味が込められています。鶏肉に具材を混ぜ、練り合わせ、表面にゴマなどをまぶし焼き上げます。裏には何もないことから隠し事のない正直な生き方をすることを象徴されています。

		I社标 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3歳以上児	給与量	622	24.6	19.9	1.5
3歳未満児	給与量	542	20.9	16.8	1.2