

※都合により、献立を変更する場合があります。

2025年度

1月 よていこんだてひょう

さしき保育園

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					4 お弁当
6 ご飯 みそ汁(ほうれん草、人参) すき焼き風味 トマトの和え物 果物	7 小豆ご飯 イナムルチ 肉巻きロール 千切りサラダ 果物	8 お弁当会	9 レバーミート スパゲティー 野菜スープ ポテトサラダ 果物	10 豚丼 アース汁 しらすの和え物 果物	11 餅つき大会
牛乳 黒糖くずもち	牛乳 かぼちゃの砂糖天ぷら	お茶、クラッカー アイスクリーム	お茶 みそおにぎり	牛乳 たまごサンド	
13 成人の日 	14 芋ご飯 みそ汁(大根、キャベツ) さっぱりチキン ひじき炒め 果物	15 黒米ご飯 すまし汁(ほうれん草、ワカメ) サバの味噌煮 筑前煮 果物	16 バターロール ミネストローネ 豆腐ハンバーグ コールスロー 果物	17 炊き込みご飯 もずくスープ 大根サラダ 果物	18 肉じゃが煮 具だくさんみそ汁 果物
	牛乳 チーズボール	牛乳 オレンジゼリー	お茶 ワカメおにぎり	牛乳 アガラサー	牛乳 フレンチトースト
20 ご飯 コーンスープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 果物	21 麦ご飯 すまし汁(ほうれん草、ワカメ) 魚のマヨネーズ焼き キャベツのカレー炒め 果物	22 チキンライス かぼちゃスープ ブロッコリーとリンゴのサラダ 果物	23 もずく丼 みそ汁(キャベツ) きゅうりの梅和え 果物	24 麦ご飯 チムシンジ汁 きびなごの唐揚げ 野菜炒め 果物	25 味噌煮込みうどん 果物
牛乳 芋くず天ぷら	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 ラスク	牛乳 お誕生日会ケーキ	牛乳 ちんびん	牛乳 ふかし芋
27 きのかレー 野菜スープ リンゴサラダ 果物	28 芋ご飯 みそ汁(キャベツ、ネギ、ワカメ) ブリの照り焼き 大根炒め 果物	29 ご飯 卵スープ 八宝菜 もずく酢 果物	30 そぼろ丼 ゆし豆腐 ホットサラダ 果物	31 麦ご飯 みそ汁(水菜、白菜) ちくわのいそべ揚げ ごぼう炒め 果物	
牛乳 はったい粉もち	牛乳 チョコチップスコーン	お茶 ソーメンチャンプルー	牛乳 人参ホットケーキ	牛乳 大豆の手作りお菓子	

七草粥で今年も病気知らず！

1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないと言われています。
また、正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。



鏡開き

鏡開きとは、年神様にお供えた鏡もちを割って食べるという昔からの日本の風習です。毎年、1月11日に行うとされています。日本では古来からの神様にお供えたものを食べるのは、神様との繋がりを強め、神様のパワーを頂けると考えていました。また、無病息災を願う意味が込められています。

包丁で切るのは縁起が悪いとされており、木づちなどで割ってから調理します。お餅は喉に詰まらせやすいので食べる時は十分に注意しましょう。



～風邪を予防しましょう～

これからの季節は寒さや乾燥した空気で風邪の流行が心配です。しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう！風邪予防のポイントは「栄養」「睡眠」「運動」です。十分な睡眠をとること、手洗い・うがいをしっかりとすること、元気に遊んで体を動かすことを心がけましょう。または、ビタミンC、A、たんぱく質を積極的に摂ると良いでしょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守ります。体内に溜めておくことができないので、毎日の食事にビタミンCを取り入れましょう。



フルーツ・ブロッコリー・芋類など

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスや細菌が体に侵入するのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率が上がります。



うなぎ・レバー・緑黄色野菜

たんぱく質

免疫細胞を作るもとです。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める効果があります。



肉・魚・乳製品・大豆製品