



1月 食事だより



☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

2025

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	水		お正月休み 	
02	木			
03	金			
04	土			
05	日			
06	月	いちごウエハース	御飯,たらのみそ照り焼き,春の七草汁,納豆	手作りキャロットケーキ
07	火	みかん,おせんべい	御飯,じゃがいもとわかめの中華スープ,厚揚げのみそ炒め,だし巻き卵,みかん	手作りジャムサンド
08	水	カリボテスナック	御飯,だいこんのすまし汁,ハンバーグ,じゃが芋きんぴら,味付けのり	ミレービスケット
09	木	コーンバー	御飯,わかめのすまし汁,さつま芋の豚肉巻きフライ,マセドアンサラダ	お米のリング
10	金	牛乳,英字ビスケット	牛乳,御飯,みそ汁(だいこん・なめこ),ひき肉となすのみそ炒め,中華サラダ,ふりかけ	豆乳ドーナツ
11	土	せんべい		
12	日			
13	月		成人の日	
14	火	しょうゆせんべい	わかめ御飯,だいこんの味噌汁,赤魚煮つけ,大学芋	ねじりんぼうカレー味
15	水	動物ヨーチ	カレーライス,福神漬け,ほうれん草のナムル,フルーツヨーグルト	リングドーナツ
16	木	動物ビスケット,りんご	御飯,みそ汁(わかめ・さといも),しょうが焼き,ブロッコリーと人参のおかか和え,りんご	手作りオレンジゼリー
17	金	牛乳,かぼちゃサブレ	牛乳,コッペパン,ビーフシチュー,メンチかつ,スパゲティサラダ	くまさんど
18	土	ビスケット	園内研修	
19	日			
20	月	お星さまスナック	御飯,鶏肉と冬野菜の澄まし汁,鮭の塩焼き,バンサンスー	手作りホットケーキ
21	火	バナナ,えびまるせん	焼きそば,中華風卵スープ,トマトとポイルブロッコリー,バナナ	おにぎりせんべい
22	水	バイン缶,パンダクッキー	三色そばろ丼,はるさめスープ,ナムル,バイン缶	手作りバナボン
23	木	ひこうきビスケット	お弁当	チーズコーンスナック
24	金	牛乳,バナナ,さかなの学校	牛乳,御飯,中華スープ,肉じゃが,キャベツの昆布サラダ,バナナ	ふがし
25	土	せんべい		
26	日			
27	月	米粉クッキー,りんご	ゆかり御飯,たまごとかぶのスープ,鶏のから揚げ,マカロニサラダ,りんご	キャラメルどら焼き
28	火	むぎむぎ	お弁当	ヨーグルト
29	水	野菜かりんとう	御飯,すまし汁(かぶ・わかめ),豚肉と豆腐の旨煮,じゃがいものチーズ焼き	こつぶあられ
30	木	海苔巻きあられ,バナナ	御飯,マーボー豆腐,メルルーサのカレームニエル,かぼちゃのサラダ,バナナ	動物園ビスケット
31	金	みかん,胚芽ビスケット	恵方巻,五目みそ汁,チリコンカン,みかん	おかしいろいろ

体験を通して食の知識が増えると、子どもはたくさんを知ることの喜びを実感し、学ぶことの楽しさを知ります。栽培や買い物、料理などは段取りを把握する力や、先を見通せる力を培うことにもつながります。また、料理の手伝いをする事は、作る立場に回ることで相手のことを思いやれる力が身につきます。お正月休みの間は家での経験を増やせるチャンスです！子どもたちと一緒にいろいろな体験を重ねてみてください。園での食体験も子どもたちにとって知的関心を深めたり、チャレンジ精神を培うきっかけになってくれたらと思います。令和7年度も「食」を通して子どもたちの健やかな成長を見守っていき、好奇心をたくさん引き出していきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

お正月料理に込められた願い

●七草がゆ●



七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃にはとてもよい食べ物です。園では1月6日に七草汁で雰囲気を楽しみたいと思います。



●おせち料理●



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。おせち料理の一品一品には願いや意味が込められています。数の子は子孫繁栄、黒豆はまめに過ごし、まめに働けるように等、それぞれに意味があります。

