

2025年1月 田口保育園 給食だより

◎は手作りおやつを表しています ※アレルギー疾患のお子様には除去食を用意しています
※食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります

月	火	水	木	金	土	日
30	31	1 元旦	2	3	4	5
6 満月ポン おにぎり カリビアンスパゲッティ 南瓜ののり塩風味 コンソメスープ(卵) 牛乳 ◎スプーンボール	7 リッツ 雑穀ごはん 七草汁 豚肉の生姜焼き みかん 牛乳 プリン(卵)	8 ビスコ 雑穀ごはん がめ煮(鶏) フライドエノキ 麩のすまし汁 牛乳 ◎きな粉ラスク	9 ◎ゆかりおにぎり 雑穀ごはん 冬野菜の皿うどん かき卵汁(卵) バナナ 牛乳 ◎黒豆	10 ◎さつまいもの甘煮 雑穀ごはん 煮魚 ポテトサラダ(卵) もずくのすまし汁 牛乳 ◎フルーツヨーグルト	11 ハーベスト 雑穀ごはん 豚汁 ピーマンと魚肉ソーセージの甘辛炒め ごめポン(卵)	12
13 成人の日	14 源氏パイ 雑穀ごはん 雑煮風(甲殻類) 紅白なます 蒲鉾(卵) ごぼうの八幡巻き 牛乳 ◎お好み焼き	15 チーズ 雑穀ごはん あんかけ丼 切干大根の中華サラダ 卵スープ(卵) みかん 牛乳 ◎ボンデリング	16 ◎青菜おにぎり 雑穀ごはん 鶏肉と蓮根のおとし揚げ(鶏) レタス 汁ビーフン 牛乳 ◎芋ぜんざい	17 ◎大豆きな粉 雑穀ごはん 魚の胡麻味噌焼き 卵不使用竹輪とキャベツのおかか和え もずくと小松菜のすまし汁 牛乳 りんご	18 雑穀ごはん ほうとう風うどん しらすとわかめの酢の物 ベジダブル(卵)	19
20 ぼたぼた焼き 雑穀ごはん 麻婆丼 和風サラダ ワカメスープ 牛乳 ◎きな粉揚げパン	21 ◎高野豆腐の煮物 雑穀ごはん チキンのトマトクリーム煮(鶏) ひじきのマリネ(卵) オニオンスープ(卵) オレンジ 牛乳 ◎さつまいもスコーン	22 プリン 雑穀ごはん 魚のオレンジ揚げ 大根のかりかり漬け 呉汁 牛乳 ◎ぶどう寒天	23 ◎おかかおにぎり 雑穀ごはん ポークカレー ドレッシングサラダ りんご 牛乳 チーズ ビスコ	24 揚げせん 白ごはん みかん 揚げ豆腐の煮物 切り昆布の煮物 お味噌汁 お漬物 牛乳 ヨーグルト	25 揚げせんべい ＜愛情弁当の日＞ お弁当に ご飯とおかずを入れて 持ってきてください アンパンマンふんわりコーン(卵)(乳)	26
27 まがりせんべい 食パン(卵) 鶏肉と南瓜のクリームシチュー(鶏) 法蓮草のナムル バナナ 麦茶 ◎ひじきそぼろおにぎり	28 パナナ 雑穀ごはん 魚のピカタ(卵) 小松菜とベーコンのサラダ(卵) ミネストローネスープ(卵) 牛乳 青りんごゼリー(卵)	29 ヨーグルト 雑穀ごはん 中華風精進炒め おかかトマト 切干大根の味噌汁 牛乳 肉まん(鶏)	30 ◎きな粉おにぎり 雑穀ごはん 海苔巻き唐揚げ(鶏) レタス ブロッコリーと白菜の中華和え(甲殻類) コーンスープ 牛乳 ケーキ(卵)	31 ◎麩のかりんとう 雑穀ごはん 魚のおろし煮 オーロラスパゲッティサラダ(卵) なめこの味噌汁 牛乳 みかん	1	2

大晦日の『年越しそば』って？

大晦日の夜にそばを食べる習慣は江戸時代に広まりました。

- ・細くて長いそばのように「長生きしますように」
- ・切れやすいので「苦労と厄をきれますように」
- ・金箔職人が散らばった金をそば団子にくっつけて集めたことから、「お金が溜まりますように」

など、様々な意味や謂われがあります。

食べるタイミングは、真夜中までに食べ終わったほうがよいとされています。

朝ごはんは何を食べたらいいの？

セロトニンなどのホルモンの主成分となっているのは、アミノ酸です。

朝ごはんのメニューを考えるときにはパンにするかごはんにするかではなく、どんなたんぱく質を摂るか、を考えましょう！

肉や魚、たまごなどの動物由来のたんぱく質を基準とします。朝食食べるたんぱく質として、強い見方がたまごです。

ビタミンCを除き、脳に必要とされる栄養素を全て含んだ「完全脳食」とも呼ばれる食品です。

加えて成長を劇的に助けるビタミンや酵素を野菜や果物で補給し、バランスよく食べる事が大切なのです。