



1月の給食献立表



令和7年度

岩見沢ひがし認定こども園

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
行事	休園		お楽しみ会			
昼食		ご飯 味噌汁 高野豆腐の卵とし チンゲン菜のごま和え 果物(リンゴ)	ポークカレー 春巻き ハムコーンサラダ 果物(みかん)	醤油ラーメン ミートボール ブロッコリー 果物(パイন)	ご飯 味噌汁 カレイ竜田揚げ もやしのささみ和え 果物(キウイ)	かしわうどん 白菜おかか和え 果物(バナナ)
3時		牛乳 にゅうめん	ヨーグルト せんべい	コーンフレークの牛乳かけ	牛乳 ピザトースト	牛乳 ベルギーワッフル
	12	13	14	15	16	17
行事	成人の日			パルシュレ(すみれ・ゆり・さくら)	サッカー教室(すみれ・ゆり・さくら)	
昼食		ご飯 味噌汁 チキンチャップ ほうれん草なめ茸和え 果物(リンゴ)	五目そうめん 卵焼き ミニトマト 果物(オレンジ)	炒め納豆丼 味噌汁 もやしとわかめの酢の物 果物(パイン)	横割りバンズパン 野菜スープ ハムカツ 切干大根サラダ 果物(キウイ)	塩ラーメン ブロッコリー生姜和え 果物(バナナ)
3時		牛乳 マカロニきな粉和え 煮干し	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 バウムクーヘン	フルーツポンチ	牛乳 サッポロポテト
	19	20	21	22	23	24
行事		お誕生会(すみれ・ゆり・さくら)		英語教室(すみれ・ゆり・さくら)		
昼食	ご飯 味噌汁 肉豆腐 小松菜のり和え 果物(リンゴ)	ビビンバ丼 味噌汁 コロッケ ブロッコリーのツナ和え 果物(みかん)	ご飯 味噌汁 タラのバター醤油焼き ひじきのサラダ 果物(バナナ)	ご飯 味噌汁 ごま焼肉 さつま芋の煮物 果物(パイン)	ミートソーススパゲティ スープ ウインナー 胡瓜スティック 果物(キウイ)	肉うどん もやしのナムル 果物(バナナ)
3時	牛乳 塩焼きそば	牛乳 カステラ	オレンジゼリー ビスケット	牛乳 ジャムサンド	牛乳 フライドポテト 煮干し	牛乳 胚芽ロール
	26	27	28	29	30	31
行事				おみせやさんごっこ	サッカー教室(すみれ・ゆり・さくら)	
昼食	マーボー丼 味噌汁 白菜の塩昆布和え 果物(リンゴ)	ミルクロールパン コーンスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ 果物(オレンジ)	肉うどん チーズ トマトのマリネ 果物(バナナ)	ご飯 味噌汁 さば塩焼き 野菜炒め 果物(パイン)	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草の納豆和え 果物(キウイ)	味噌ラーメン チンゲン菜コーン和え 果物(バナナ)
3時	牛乳 バナナ生クリーム	牛乳 お好み焼き	牛乳 マシュマロおこし 煮干し	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 あげいも	牛乳 せんべい

※完了食は未満児に準じております。

※昼食時にはお茶を提供します。



食育だより

1月の行事食と食べ物

お正月とは本来、年神様をお迎える行事です。
年神様は1年の初めにやってきて、その年に家族が元気に暮らせるようにと約束してくれる神様です。

おせち



昔からお正月の三が日（1月1日～1月3日）の間は、縁切りや悪（あく＝灰汁）を出すという意味から火や刃物を使うことは好ましくないとされています。
このように料理ができない三が日のために、日持ちがするおせち料理を年末に作ってお正月に食べるというわけです。

ぞうに



餅はよく伸びることから長生きの象徴とされています。
食べる人みんなの長生きや今年も健康でいられるようにねがって食べるようです。
お雑煮を家族で食べることで家族の健康を保ち、無病息災を祈ることもお雑煮を食べる意味のようです。

月の平均栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食物繊維(g)	食塩(g)
3歳未満児	441	17.3	12.1	3.8	1.8
3歳以上児	536	21.3	14.8	4.4	1.9

七草がゆ（1月7日）



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。
「春の七草」とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

かかみびらき（1月11日）



お正月の間、年神様（としがみさま）へお供えていた鏡餅を下げて、家族みんなでいただく日本の伝統的な行事です。お餅を家族で分け合って食べることで、年神様から新しい生命力をいただき、その年一年の無病息災や家内安全を願う、というのが鏡開きの最も大切な意味合いです。昔の人々は、こうして神様の力をいただくことで、厳しい冬を乗り越え、新しい春を元気に迎えようとしていたのかもしれない。

でも…子供たちが好きな給食メニューは

カレーライス、レバーのカレー揚げ、鶏のから揚げ、ラーメンでした～