



2025年 1月の献立



日	献立	10時のおやつ	3時のおやつ
4 (土)	ごはん 煮込みハンバーグ にんじんの甘煮とフロccoliリー 味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
6 (月)	三色丼 チーズサラダ コンソメスープ 果物	せんべい	きな粉トースト
7 (火)	ごはん 豚肉の味噌焼き ほうれん草のツナサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	焼き芋 牛乳
8 (水)	ごはん 鮭のカレーピタカ マカロニサラダ 味噌汁 果物	せんべい	うどん
9 (木)	キーマカレー キャベツのナムル 豆腐のスープ 果物	ビスケット	ジャムパン
10 (金)	[お弁当の日] ひじきごはん ちくわの磯辺揚げ さっぱりキャベツ 味噌汁 果物	せんべい	誕生日ケーキ (シフォンケーキ)
11 (土)	ごはん 肉じゃが 浅漬け なめこの味噌汁 果物	ビスケット	せんべい
14 (火)	ごはん 鶏つくね焼き 切り干し大根 味噌汁 果物	せんべい	シュガートースト
15 (水)	ごはん 煮魚 春雨サラダ 味噌汁 果物	ビスケット	大学芋 牛乳
16 (木)	ごはん 豆腐ハンバーグ 温野菜 コンソメスープ 果物	せんべい	かりんとう風トースト
17 (金)	けんちんうどん ミートボール ほうれん草のお浸し 果物	ビスケット	鮭おにぎり
18 (土)	親子丼 昆布和え 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
20 (月)	ミートソース 花野菜サラダ 豆腐のスープ 果物	ビスケット	わかめおにぎり
21 (火)	さつまいもごはん 魚の照り焼き 大根サラダ 味噌汁 果物	せんべい	あんバターサンド
22 (水)	ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	お麩のラスク 牛乳
23 (木)	[避難訓練の日] 鮭わかめおにぎり 魚肉ソーセージソテー 具たくさん豚汁 果物	せんべい	ロールパン
24 (金)	ごはん 仙台麩のじゃが煮 ツナサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	ジャムパン
25 (土)	チキンカレー ほうれん草のしらす和え 味噌汁 果物	せんべい	ビスケット
27 (月)	麻婆豆腐丼 チーズサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	里芋としらすの胡麻団子
28 (火)	ロールパン かぼちゃのコロッケ 野菜のマリネ にんじんスープ 果物	せんべい	塩むすび
29 (水)	ごはん 魚の竜田揚げ さつまいものコロコロサラダ 味噌汁 果物	ビスケット	きな粉トースト 牛乳
30 (木)	ちゃんぽん しらす入り卵焼き ほうれん草のお浸し 果物	せんべい	きつねむすび
31 (金)	ハヤシライス ツナコーンサラダ コンソメスープ 果物	ビスケット	さつまいもスティック

※10時に TOMATO・ONION クラスはおやつがあります。仕入れの状況によっておやつが変更する場合があります。

※お弁当の日は、普段の給食をお弁当箱に入れ提供します。※牛乳は POTATO・CELERY・CARROT クラスのみあります。

🍎🐷🍌🐻🍇🐱🍊🍌 給食室から 🍎🐷🍌🐻🍇🐱🍊🍌
年末年始は、ゆっくりと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、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



12月誕生日ケーキ
ロールケーキ



餅の食べ方に注意!

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



仙台名物!!!

1月24日(金)は仙台麩を使ったレシピ

★仙台麩のじゃが煮★

[作り方]

- ① じゃがいも、にんじん、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に①を入れ、水をつかる程度入れ、沸騰させる。
- ③ 砂糖、酒、ほんだしを入れる。
- ④ 醤油、みりんを入れ味を整えたら、仙台麩を入れ弱火で10分煮立てる。
- ⑤ 強火で、5分水分を飛ばして完成!

仙台麩には、たんぱく質がたっぷり!!!

