



# 給食だより



2025年

幼保連携型認定こども園 島之内保育園

今年一年お世話になりました。来年もよろしくお願ひします。進級・卒園に向けて1つずつお兄さん・お姉さんになるこどもの成長の手助けとなる給食を、毎日作っていきたいと思います。



たんじょうかいメニュー  
1月30日(木)

- ※ポパイピラフ
- ※ふのすまし汁
- ※ミラ/サーモンフライ
- ※スパゲッティソテー
- ※かにかまサラダ
- ※フルーツ



～風予防の食事～

ビタミンA…鼻、喉の粘膜を保護する。(人参・ほうれん草)  
ビタミンC…かぜへの抵抗力を高める。(大根・ほうれん草・さつまいも)  
タンパク質…基礎体力をつけ抵抗力を高める。(魚)

## 春の七草



1月7日に食べる“七草”は、今年1年の無病息災を祈るほかに、正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果があります。

## おせち料理にこめられた思い



**えび**…えびのように腰が曲がるまで長生きしますようにという意味が込められている



**黒豆**…「まめ(丈夫・健康)」に暮らせるようにと願ったもの



**伊達巻**…巻物に似た形から、文化・学問・教養をもつことを願ったもの



**栗きんとん**…金銀財宝を、意味し金運を願ったもの



**紅白かまぼこ**…形が初日の出に似ている縁起物  
赤は魔除け、白は清浄の意味が込められている

日	曜	給食	おやつ	午前おやつ
4	土	ごはん 中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 パナナ	牛乳 菓子	牛乳 せんべい
6	月	ごはん 厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物	牛乳 ジャム入りホットケーキ	牛乳 ビスケット
7	火	ごはん わかめのみそ汁 魚と野菜の甘酢あん きゅうりの昆布和え	お茶 雑炊	牛乳 コーンフレーク
8	水	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え 果物	お茶 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
9	木	ごはん 豆腐のみそ汁 揚げ魚のごま和え 添え野菜	お茶 おにぎり	ヨーグルト
10	金	ふりかけごはん コーンシチュー きゃべちゃべサラダ ウインナー	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 卵ボーロ
11	土	ごはん どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ 菓子	牛乳 せんべい
14	火	ごはん 白菜のコトコトスープ 魚の塩焼き 大根ときゅうりの酢の物	ココアミルク パナナ おかき	ヨーグルト
15	水	ごはん かきたまスープ 鶏のから揚げ カリフラワーサラダ	お茶 ビスケット フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
16	木	べんとうの日		牛乳 コーンフレーク
17	金	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ パイン缶	牛乳 ココアケーキ	牛乳 バナナ
18	土	ごはん 中華丼 きゅうりとちくわの酢の物 パナナ	牛乳 菓子	牛乳 せんべい
20	月	ごはん 厚揚げのみそ汁 かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物	牛乳 ジャム入りホットケーキ	牛乳 ビスケット
21	火	ごはん 玉ねぎのすまし汁 魚の香り焼き 洋風白和え	お茶 クラッカー フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク
22	水	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え 果物	お茶 マカロニのあべかわ	牛乳 せんべい
23	木	ごはん 豆腐のみそ汁 揚げ魚のごま和え 添え野菜	お茶 おにぎり	ヨーグルト
24	金	ふりかけごはん コーンシチュー きゃべちゃべサラダ ウインナー	牛乳 じゃこ入りいも天	牛乳 卵ボーロ
25	土	ごはん どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 チーズ 菓子	牛乳 せんべい
27	月	ごはん 牛ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ 果物	牛乳 メロントースト	牛乳 ビスコ
28	火	ごはん 白菜のコトコトスープ 魚の塩焼き 大根ときゅうりの酢の物	ココアミルク パナナ おかき	ヨーグルト
29	水	ごはん かきたまスープ 鶏のから揚げ カリフラワーサラダ	お茶 ビスケット フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい
30	木	たんじょうかい		牛乳 プリン コーンフレーク
31	金	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ パイン缶	牛乳 ココアケーキ	牛乳 バナナ