

# 給食だより



# 1月



あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの心と身体を育て、食育を  
 心をこめて作っていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

2025. 1. 1  
 札幌北ゆりかぜ保育園

	主食	副食	午後のおやつ		
4	土	きつねうどん	ツナじゃこ 甘酢大根	おかし 果物	
6	月	カレーうどん	芋の煮、ころかじ	ドーナツ きなこせんべい	すずめ
7	火	パン	フレンチトースト チキンソテー 人参グラッセ	七草がゆ あんぱん	あんぱん
8	水	ごはん	味噌汁(わかめ・玉ねぎ) マーボー豆腐 白菜の炒め煮	レーズンパン 二色せんべい	煮かし
9	木	ワカメごはん	味噌汁(白身・人参) ポテトおろし焼き 大根と人参の 火炙り煮	七草がゆ はちまき	果物
10	金	スパゲティ チキンソテー	ごぼうの炒め煮	五白もち うの花あげ	すずめ
11	土	チキンソテー	大根と厚揚げの煮物 甘酢レモン	おかし 果物	
14	火	ごはん	味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 小松菜と人参の炒め煮 サバの味噌焼き 七草大根の炒め煮	じゃがいも きなこせんべい	あんぱん
15	水	お赤飯	清汁(豆腐・水餃子) 糸こんにゃくあげ 紅白おぼろ 果物	サブレ セリー	煮かし
16	木	ごはん	味噌汁(大根・しめじ) 豚肉の香味焼き ヤーコンの炒め煮	きんぴら 黒ごまスコーン	すずめ
17	金	肉味噌 スパゲティ	もやしナムル	じゃがいも おからチップ	果物
18	土	五目うどん	キャベツと油あげの煮物 甘酢大根	おかし 果物	
20	月	ごはん	味噌汁(豆腐・わかめ) 魚の照り焼き じゃが芋の土佐煮	かりん粉 パン	果物
21	火	パン	ミネストローネ ポークチョップ コリコリマヨネーズ	フレンチトースト パン	あんぱん
22	水	ひよこ豆ごはん	味噌汁(キャベツ・玉ねぎ) 火炙り豆腐 サリマユ汁あえ	アップルパン はちまき	煮かし
23	木	ゆかりごはん	味噌汁(大根・しめじ) 火炙り豆腐(ポテト) 人参キッシュ 煮豆	おめかし パン	果物
24	金	ツナカレー	干草煮	パン パン	すずめ
25	土	あんかけうどん	芋の煮、ころかじ ぶどう	おかし 果物	
27	月	ごはん	味噌汁(キャベツ・厚揚げ) 魚の味噌焼き じゃが芋の炒め煮	ふんわりマフィン きなこせんべい	あんぱん
28	火	パン	クリームチーズ チキンソテー 小松菜と人参の炒め煮	おからチップ 五平もち	果物
29	水	ごはん	味噌汁(大根・人参) 豆腐の炒め煮 長豆の煮物	きなこビスケット 二色せんべい	果物
30	木	ごまごはん	味噌汁(白身・しめじ) サバ味噌煮、しょうゆ炒め	火炙り うの花あげ	煮かし
31	金	糸こんにゃくスパゲティ	肉じゃが	パン おからチップ	すずめ

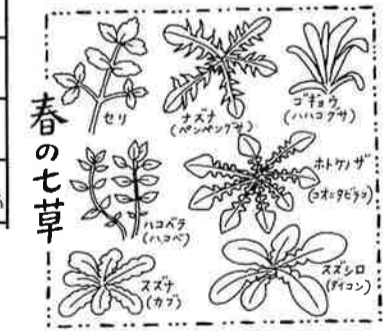


1月の予定

6日(月)  
おめでとう会



15日(水)  
1月の  
お誕生会



## ＜七草粥＞

1月7日に「春の七草」を入れたお粥を食べると、病気にならないといわれています。  
 七草のはじめは、平安時代に伝わってきた、年頭に雪の月明から芽を出した草を  
 摘む「若菜摘み」という風習とされます。  
 宮中行事だったものが、江戸時代の頃には武家や庶民にも定着していったようです。  
 七草にはビタミンC・カロテン・鉄・食物繊維などがたっぷり含まれています。  
 七草を食べるのは、お正月に食べすぎた胃を休ませ、冬に不足しがちな野菜をとりための  
 先人の知恵です。