

1月たのしいしょくじ

おぐに保育園
2025年12月 29日

＊今年もお世話になりました＊

早いもので、2025年も終わりを迎えようとしています。12月は、干し大根づくりや豚汁クッキングなどの体験活動や、お楽しみ給食、餅つき会などの行事食を味わい、楽しい食体験が盛りだくさんでした♪1月は、浜田の郷土料理『いかめし』をみんなで作って食べようと思います。自分たちの生まれ育つ地域の味、食文化を伝えていきたいと思います。

＼ 干し大根づくり ＼



＼ 豚汁クッキング ＼



＼ クリスマスメニュー ＼



『いただきます』の意味 ～イカの命をいただく～

16日(火)の給食では、『いかと里芋の煮物』を提供しました。イカを下処理する様子を子どもたちに見てもらいました。

はじめに胴体、目・口の位置、足の本数などを観察し、実際に触ったり匂ったりしてみました。『気持ちいい!』『くさい〜!』など、様々な感想が飛びかっっていました。自分たちの目の前に料理として出てくるまでには、イカを捕ってくれる漁師さんや、調理する人が関わってくれているということや、イカの大切な命をいただいたおかげで、体が大きくなっていくことをお話しました。

イカさん
命を
ありがとう



給食のごあいさつの文頭には、『多くの命と、皆さまのおかげにより・』とありますが、
「多くの命」=「肉・魚・野菜などの生命」、
「皆さまのおかげ」=「生産者や、料理してくれる人(お父さん・お母さん・給食の先生など)」
という意味だと伝えました。

命をいただくお陰で、自分たちの体は大きくなり生きていける。たくさんの人のおかげで、
美味しい料理を食べることができる。
『食べる』ときに、感謝の気持ちをもてる子どもたちになって欲しいなと強く願います(^^)♪

《正月》



- 黒豆 まめ(健康)に暮らせる
- 昆布巻き 喜ぶに通じ縁起がいい
- かずのこ 子孫繁栄
- 田作り 五穀豊作を願う
- えび 腰が曲がるまで長生きするように
- 栗きんとん お金に困らないように
- 紅白なます 紅白で縁起が良く平安を意味する

《七草がゆ》1月7日

「無病息災」を祈って食べます。

春の七草
せり・なずな・ごぎょう
はこべら・ほとけのざ
すずな・すずしろ

《鏡開き》1月11日

正月のあいだ、年神様にお供えていた鏡餅を食べる行事です。一家の円満を願いながら、ぜんざいなどにいただきます。



食べるときに、
おせち料理の意味を
子どもたちに伝えて
いきたいですね(^^)♪



1月予定献立表



当番	日	曜日	昼 食		お や つ	
			主食	副 食 (主菜・副菜・汁物)	果物	(★:手作りおやつ)
しょうりさん・ゆなさん	1	木	        今年もよろしくお願いします!			
	2	金				
	3	土				
	4	日				
はるさん・ちかさん	5	月	赤飯	筑前煮 伊達巻 紅白なます・黒豆 麩のすまし汁	鶏肉・れんこん・人参・ごぼう・干し椎茸・板こんにゃく・醤油・砂糖 卵・はんぺん・みりん・醤油・砂糖・塩 大根・人参・ごま・酢・砂糖・塩・黒豆 麩・玉葱・三つ葉・いりこ・醤油・塩	みかん ★さつま芋といんごのきんとん・牛乳 さつま芋・りんご・砂糖
	6	火	ご飯	鶏肉の松風焼き 煮しめ・かまぼこ なめこ味噌汁	鶏挽肉・玉葱・人参・卵・小麦粉・味噌・砂糖・醤油・ごま・ブロッコリー 里芋・大根・人参・板こんにゃく・昆布・干し椎茸・醤油・砂糖・かまぼこ なめこ・玉葱・小松菜・いりこ・味噌	オレンジ ★雑煮・お茶 もち(団子)・黒豆 かつお節・砂糖・醤油
	7	水	七草粥	豆腐の落し揚げ ゆず風味酢もの じゃが芋のすまし汁	豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・しらす干し・ひじき・卵・片栗粉・醤油・塩・キャベツ ゆず・かぶ・人参・白菜・酢・砂糖・塩 じゃが芋・玉葱・わかめ・いりこ・味噌	バナナ ★ココア蒸しパン・牛乳 ミックス粉・ミルクココア 卵・牛乳
	8	木	ご飯	豚肉のマーマレード焼き ひじき煮 かぼちゃの味噌汁	豚肉・にんにく・マーマレード・醤油・ブロッコリー ひじき・人参・油揚げ・糸こんにゃく・小松菜・醤油・砂糖 かぼちゃ・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	みかん ★ぜんざい・お茶 もち(団子)・小豆・砂糖・塩
	9	金	パン	マカロニグラタン フレンチサラダ ポトフ風スープ	マカロニ・鶏肉・玉葱・しめじ・ほうれん草・バター・コンソメ・塩・牛乳・小麦粉・チーズ キャベツ・人参・水菜・コーン・油・酢・塩・こしょう じゃが芋・玉葱・人参・ポークウィンナー・ブロッコリー・コンソメ・塩	バナナ ★豆腐ドーナツ・牛乳 ミックス粉・卵 絹ごし豆腐・砂糖
	10	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳	せんべい・牛乳
	11	日				
	12	月	成人の日			
	13	火	麺	親子うどん さつま芋のしモン煮 もやしとわかめの酢もの	うどん・鶏肉・卵・玉葱・人参・干し椎茸・かまぼこ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩 さつま芋・レモン・砂糖 もやし・わかめ・人参・酢・砂糖・塩	みかん ★カレーピラフおにぎり・お茶 米・ウインナー・玉葱・人参 コーン・カレー粉・バター・コンソメ
	14	水	ご飯	マーボー丼 春雨の中華サラダ にら玉スープ	米・豆腐・豚挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・葱・にんにく・生姜・鶏がら・味噌・醤油・片栗粉 春雨・ハム・人参・もやし・小松菜・ごま油・酢・砂糖・醤油・塩 にら・卵・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★芋もち・牛乳 じゃが芋・片栗粉・砂糖 醤油・海苔
	15	木	ご飯	高野豆腐の肉詰め煮 大根のごま味噌和え 白菜のすまし汁	高野豆腐・鶏挽肉・玉葱・人参・干し椎茸・片栗粉・醤油・砂糖 大根・人参・ほうれん草・ごま・酢・味噌・砂糖・醤油 白菜・じゃが芋・しめじ・葱・いりこ・醤油・塩	バナナ ★ライスコロケ・牛乳 米・合挽肉・コーン・ケチャップ チーズ・卵・小麦粉・パン粉
つきさん・ゆなさん	16	金	愛情弁当の日			
	17	土	パン	サンドパン・牛乳	ロールパン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳	ビスケット・牛乳
	18	日				
	19	月	ご飯	カレーライス ビュッス 豆腐スープ	米・豚肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・カレールウ 大根・人参・ブロッコリー 豆腐・玉葱・ほうれん草・いりこ・醤油・塩	みかん ★うどんかいんどう・牛乳 うどん・グラニュー糖・青のり
	20	火	麺	チャンポン麺 さつま芋のチーズ焼き れんこんのごまネーズ和え	中華麺・エビ・イカ・あさり・豚肉・玉葱・人参・白菜・もやし・コーン・かまぼこ・葱・鶏がら・塩 さつま芋・ベーコン・玉葱・塩・こしょう・チーズ れんこん・人参・ひじき・小松菜・ごま・マヨネーズ	オレンジ ★炊き込みおにぎり・お茶 米・鶏肉・ごぼう・人参 干し椎茸・醤油・塩
	21	水	ご飯	さばの竜田揚げ 切干大根の煮物 里芋の味噌汁	さば・生姜・醤油・みりん・片栗粉・キャベツ 切干大根・人参・油揚げ・干し椎茸・小松菜・醤油・砂糖 里芋・玉葱・えのき茸・葱・いりこ・味噌	バナナ ★ほうれん草団子あべかわ 団子の粉・ほうれん草・きな粉 砂糖・塩
	22	木	ご飯	厚揚げのミートソース煮 チンゲン菜の磯和え コーンクリームスープ	厚揚げ・豚挽肉・玉葱・人参・えのき茸・ブロッコリー・ホールトマト・ケチャップ チンゲン菜・人参・もやし・海苔・醤油 ホールコーン・クリームコーン・玉葱・じゃが芋・バター・コンソメ・塩・牛乳・小麦粉	りんご ★あんまん・牛乳 ミックス粉・卵・ヨーグルト 牛乳・つぶあん
	23	金	ご飯	味噌おでん ひじきの中華酢もの わかめのすまし汁	手羽元・卵・大根・板こんにゃく・ちくわ・厚揚げ・昆布・味噌 ひじき・人参・コーン・小松菜・ごま・ごま油・酢・砂糖・醤油 わかめ・玉葱・じゃが芋・いりこ・醤油・塩	みかん ★ごまトースト・牛乳 食パン・バター・黒ごま 砂糖
	24	土	パン	菓子パン・牛乳	菓子パン・牛乳	せんべい・牛乳
	25	日				
しょうりさん・ちかさん	26	月	ご飯	肉じゃが 納豆和え 大根の味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖 納豆・キャベツ・人参・もやし・海苔・かつお節・醤油 大根・玉葱・油揚げ・葱・いりこ・味噌	みかん ★ロッククッキー・牛乳 小麦粉・卵・砂糖・バター コーンフレーク・レーズン
	27	火	麺	のっぺいうどん ちいめん大豆 大根の甘酢和え	うどん・鶏肉・玉葱・人参・干し椎茸・さつま揚げ・油揚げ・葱・昆布・かつお節・醤油・塩・片栗粉 しらす干し・水煮大豆・ごま・片栗粉・醤油・砂糖 大根・人参・わかめ・酢・砂糖・塩	オレンジ ★そばめし・お茶 米・焼きそば麺・豚ミンチ・キャベツ 人参・玉葱・ソース
	28	水	ご飯	カレイの煮付け ほうれん草の白和え 白菜の味噌汁	カレイ・生姜・醤油・砂糖・じゃが芋・青のり ほうれん草・人参・糸こんにゃく・コーン・ひじき・豆腐・ごま・味噌・砂糖・醤油 白菜・もやし・えのき茸・葱・いりこ・味噌	バナナ ★れんこんもち・牛乳 れんこん・片栗粉・コーン 葱・醤油・ごま油
	29	木	ご飯	メンチカツ ポテトサラダ 春菊のすまし汁	豚挽肉・玉葱・醤油・塩・小麦粉・卵・パン粉・キャベツ じゃが芋・ハム・人参・ブロッコリー・りんご・マヨネーズ 春菊・玉葱・えのき茸・いりこ・醤油・塩	オレンジ ★メロンパン・牛乳
	30	金	ご飯	いかめし ブロッコリーのごま酢和え 豚汁	いか・もち米・醤油・砂糖 ブロッコリー・キャベツ・わかめ・ごま・酢・砂糖・塩 豚肉・里芋・大根・人参・ごぼう・白菜・しめじ・葱・いりこ・味噌	バナナ ★バウムクーヘン・牛乳
	31	土	パン	サンドイッチ・牛乳	食パン・ハム・きゅうり・チーズ・マヨネーズ・牛乳	ビスケット・牛乳

☆行事や食材の都合により献立を変更することがあります。 ☆手作りおやつを基本としています。 ☆うめ組は、朝のおやつに果物と牛乳を提供します。

