



～もりのキッチン～

令和7年度
1月号
社会福祉法人 中央福祉会
げんきな森中央保育園



あけましておめでとうございます

1月はおせち料理、七草粥、鏡開きのぜんざいと、いろいろな日本の行事食があり、日本の食文化に触れる機会が多いですね。

一年を通して、今後も様々な行事食を子どもたちに伝えていきたいと思います。

また、1月は寒さも厳しく、体調を崩しやすい月です。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、「早寝・早起き・バランスの良い食事」で、一日を元気に過ごしましょう。今年もよろしくお願いいたします。



月	火	水	木	金	土
5 冬野菜カレー 切昆布の当座煮 福神漬け 果物 9時 かりんとう 3時 お麩ラスク	6 かえりいりこ ほうれん草入千草焼き 和風サラダ 味噌汁 果物 9時 クラッカー 3時 おからマフィン	7 煮豆 麻婆豆腐 ブロッコリーのおかか和え 中華スープ 果物 9時 果物 3時 七草がゆ	8 魚のコンフレック揚げ・人参の甘煮 大根とワカメの酢の物 すまし汁 果物 9時 せんべい 3時 牛乳もち	9 おもちday 鶏肉と春雨の旨塩スープ 切干大根のさっぱり和え おにぎり・たくあん 果物 9時 クッキー 3時 ぜんざい	10 豚丼 白菜のゴマ和え 味噌汁 果物 9時 あられ 3時 カステラ
12 成人の日 9時 3時	13 ししゃも 白雪ひじき炒め ブロッコリーのツナ和え 味噌汁 果物 9時 かんぱん 3時 チーズ蒸しパン	14 手作りふりかけ ウインナー入リススクランブルエッグ 里芋サラダ コンソメスープ 果物 9時 クッキー 3時 びっくりおこし	15 魚の香草パン粉焼き・おさつ粉吹き ほうれん草のゴマ和え すまし汁 果物 9時 せんべい 3時 メロンパンクッキー	16 鶏肉のレモン揚げ・ブロッコリー 五目金平 卵スープ 果物 9時 クラッカー 3時 ミルククリームサンド	17 トリニラ丼 春雨サラダ 味噌汁 果物 9時 ボーロ 3時 パン
19 手作りふりかけ 魚のチャンチャン焼き ほうれん草のナムル ワカメスープ 果物 9時 ビスケット 3時 黄粉団子	20 カルシウム卵焼き・ブロッコリー 切干大根の煮物 味噌汁 果物 9時 かりんとう 3時 鉄分蒸しパン	21 煮豆 筑前煮 白菜のゆかり和え 中華スープ 果物 9時 クラッカー 3時 ミートスパゲティ	22 魚のソース煮・南瓜の甘煮 ポパイサラダ 味噌汁 果物 9時 ビスケット 3時 スキムクッキー	23 豆腐のふわふわ揚げ・トマト ツナとワカメの酢の物 すまし汁 果物 9時 かんぱん 3時 じゃこパンせんべい	24 ハヤシライス ブロッコリーの和え物 福神漬け 果物 9時 せんべい 3時 カステラ
26 肉団子と白菜のスープ キャベツと竹輪のセサミソース おにぎり・粉吹き芋 果物 9時 クッキー 3時 ヨーグルトムース	27 魚のグラタン 蓮根と糸蒟蒻の金平 ジュリアンスープ 果物 9時 せんべい 3時 けんちんうどん	28 甘辛いりこ 南瓜と挽肉の卵焼き ひじきのガーリック炒め 味噌汁 果物 9時 ビスケット 3時 焼き大福	29 手作りふりかけ レバーの甘辛煮 南瓜サラダ ワカメスープ 果物 9時 かりんとう 3時 チーズじゃが丸くん	30 パン 玄米フレークチキン・トマト 温野菜サラダ かき玉スープ 果物 9時 クラッカー 3時 小松菜おにぎり	31 高野豆腐のそぼろ丼 白菜の海苔和え 味噌汁 果物 9時 ビスコ 3時 パン

- ★献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。
- ★主食はごはん、又はパンです。
- ★おやつ時の飲み物は、牛乳です。
- ★甘辛いりこ・手作りふりかけ・煮豆・ししゃも・かえりいりこでカルシウム・鉄分を強化しています。

～9日はおもちday～
つきたてのお餅を丸めたり、おやつでは鏡開きでぜんざいを予定しています。

春の七草を知っていますか？

1月7日は七草の日です。七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の野菜の事です。この野菜が入ったおかゆを食べて、1年の無病息災を願います。七草粥は消化も良く、体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。保育園でも7日のおやつに予定しています。

