

# 給食だより



認定こども園  
こぼと保育園  
令和7年1月

## 新年あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。新年早々、寒さも厳しいですが、年末年始で乱れてしまった生活リズムを、少しずつ調整していけたら良いですね。お正月は、お家でおせち料理やお餅など美味しい料理をたくさん食べましたか？給食・おやつも、新年らしいメニューでみんなを笑顔にしたいと思います。

## 12月の誕生会の様子

### こぼとレストラン

12月18日(水)は、5名のお友だちのお誕生会でした。楽しそうな笑い声がホールに響いていましたね。以上児のお友だちは、選んだメニューを嬉しそうに見せてくれました。



うさぎ組      ぞう組      きりん組

#### <メニュー>

「ハンバーグ・エビフライ・ドラムチキン」の中から1つ、ごはん・スパゲティ・野菜サラダ・みかん・きのこスープ・ジョア



1月も楽しみにしていてください

## 春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「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」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。

### 鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

## 1月の予定

- 7日(火) 七草:七草ずし
- 8日(水) 季節のおやつ(赤飯)
- 10日(金) 季節のおやつ(雑煮)
- <※お餅の代わりにお麩をいれます>
- 15日(水) お誕生会(魚フライ)
- 22日(水) うさぎ組 クッキング(クッキーの型抜き)

## 誤嚥(ごえん)防止について

12月21日(土)、南九州大学准教授の講演会を受講してきましたので、お伝えします。



- 5歳以下の子どもには豆やナッツ類は与えない
  - ミニトマトやぶどう等球形のものは4等分等切ってから与える。
  - 食べる時は姿勢よく食べる事に集中
  - 幼児食は子どもの成長に合わせて、大きさや食材を食べさせる。
  - 体調(咳など)を把握する
- ※保育園でも最新の注意を払いますが、ご家庭でも気を付けていただきますように引き続きよろしくお願ひいたします。

令和7年1月献立表				
日	曜	午前おやつ(未満児)	昼食	3時おやつ
4	土	クラッカー・牛乳	ふわふわ丼, ちりめん和え, 牛乳	フルーツムース, ミレービスケット, お茶
6	月	ハードビスケット・牛乳	ごはん, クリームシチュー, 野菜和え, きのことソー	チョコむしばん, みかん, 牛乳
7	火	クッキー玄米・牛乳	七草ずし, ぶりの照り焼き, 白和え, とろろ昆布のすまし汁	みかんゼリー, かんぱん, 牛乳
8	水	かんぱん・牛乳	ごはん, トンカツ, じゃこ和え, トマト, 豆腐のみそ汁	赤飯, たくあん, 牛乳
9	木	ピアクラッカー・お茶	雑穀ごはん, ごまみそうどん, 焼きかぼちゃ, きゅうり和え, ほうれん草のすまし汁	卵サンドイッチ, りんご, 牛乳
10	金	海草せんべい・牛乳	ごはん, 魚の竜田揚げ, こんにやく炒め, ゆかり和え, 玉ねぎのみそ汁	雑煮, いちご, 牛乳
11	土	Caウエハース・牛乳	ごはん, 豆腐ステーキ, 野菜マヨ和え, いりこ佃煮, 中華スープ	りんごソフトクッキー, 牛乳
14	火	クラッカー・牛乳	雑穀ごはん, 五色焼き, 納豆, もずく酢, 根菜汁	焼きいも, みかん, 牛乳
15	水	ハードビスケット・牛乳	<誕生会>, ごはん, ふりかけ, 鮭フライ(タルタルソース), ひじき煮, スパゲティ, ブロッコリー和え, いちご, 野菜スープ, りんごジュース	米せんべい, りんご, 牛乳
16	木	クッキー玄米・お茶	ビーフカレー, 人参ドレッシングサラダ, 牛乳	ココアバナナケーキ, 牛乳
17	金	かんぱん・牛乳	ごはん, 白雪姫鍋, カリフラワーのふし和え, 人参きんぴら	やまいもフライ, いちご, 牛乳
18	土	ピアクラッカー・お茶	ごはん, 肉じゃが, 卵と野菜和え, かぶのみそ汁	ちんすこう(きなこ), りんご, 牛乳
20	月	海草せんべい・牛乳	ごはん, 酢豚, 春雨サラダ, 卵スープ	ミルクもち, みかん, 牛乳
21	火	Caウエハース・牛乳	雑穀ごはん, 魚のごまみそ焼き, かぼちゃサラダ, トマト, そうめん汁	スコーン(りんごジャム), 牛乳
22	水	クラッカー・牛乳	ごはん, コロッケ, 人参煮, ゆでキャベツ, しいたけのみそ汁	クッキー, みかん, 牛乳
23	木	ハードビスケット・牛乳	雑穀ごはん, スパゲティナポリタン, 野菜サラダ, わかめスープ	いきなり団子, いちご, 牛乳
24	金	クッキー玄米・牛乳	ごはん, 魚のカレー揚げ, 白菜和え, こんにやくの土佐煮, えのき茸のみそ汁	ぜんざい, りんご, 牛乳
25	土	かんぱん・お茶	牛丼, 酢みそ和え, 牛乳	米粉ケーキ, ぼんかん, 牛乳
27	月	ピアクラッカー・お茶	チキンカレー, ふし和え, 牛乳	丸ボーロ, みかん, 牛乳
28	火	海草せんべい・お茶	雑穀ごはん, 魚のムニエル, 春雨の中華炒め, きゅうりのゆかり和え, けんちん汁	セサミトースト, いちご, 牛乳
29	水	Caウエハース・牛乳	ごはん, 鶏のから揚げ, こまつな和え, トマト, さといものみそ汁	雑穀パン, ぼんかん, 牛乳
30	木	クラッカー・牛乳	雑穀ごはん, すき焼き風煮, ブロッコリーマヨ焼き, いり卵, お麩のすまし汁	インド風揚げパイ, いちご, 牛乳
31	金	ハードビスケット・牛乳	ごはん, 大豆五目煮, れんこんの天ぷら, きゅうりもみ, ほうれん草のみそ汁	ちりめんクラッカー, りんご, 手作りヨーグルト

\* 都合により献立の変更がありますのでご了承ください \*