

今日の給食 1月30日(金)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 さわらの甘酢がけ
里芋煮 お味噌汁



保育園の甘酢あんかけは酸味もほどほど。食べやすい味付けになっているので酸っぱいものが苦手な子どもでも美味しく食べられます。野菜もたっぷり入っていてバランスも良いですね！



午後のおやつ：お誕生日ケーキ

今日の給食 1月29日(木)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 ポトフ

ブロッコリーサラダ りんご



マカロニきなこ…ちょっとびっくりしますが、マカロニのモチモチ感とほんのり甘いきなことマッチしていて、食べてみると「きなこもち?!」と錯覚しています。マカロニときなこ（砂糖はお好みで♪）を混ぜ合わせるだけなので、家庭でも簡単に作ることができます！



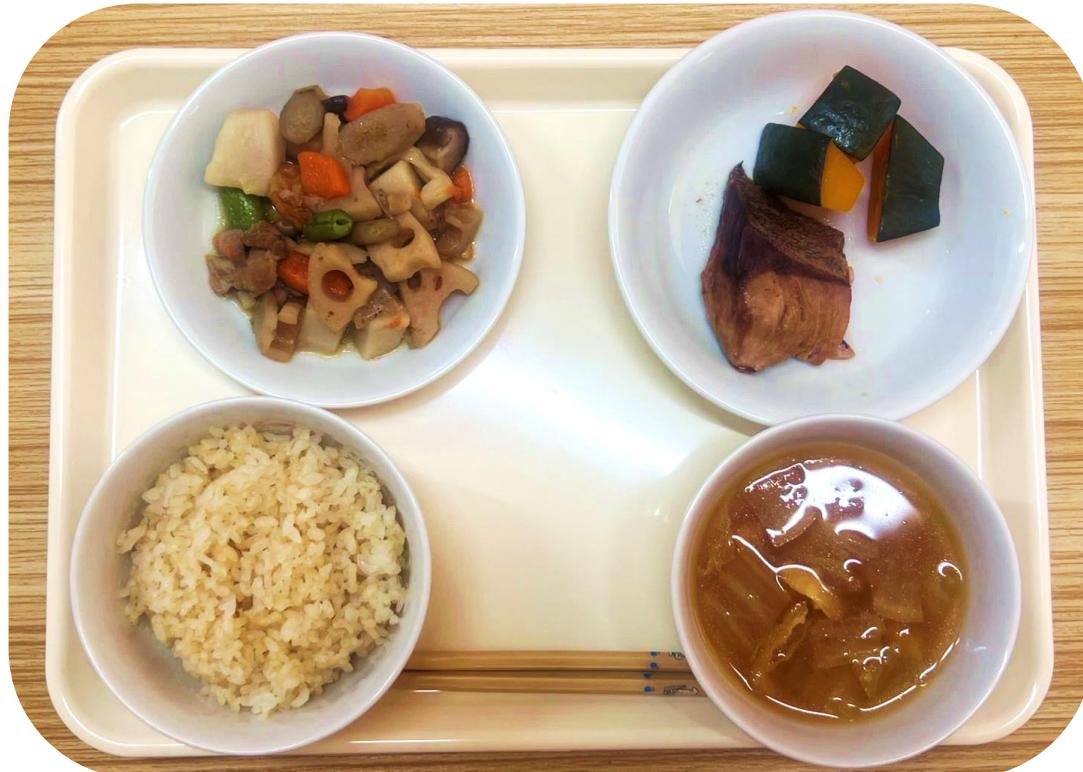
午後のおやつ：マカロニきなこ 干し芋

今日の給食 1月28日(水)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 鯛のポン酢焼
筑前煮 味噌汁

手作りポテトサラダをロールパンにサンドしています。じゃがいもにはビタミンC、炭水化物が多く栄養満点です。大きな口を開けて美味しそうに頬張る子ども達の姿を思いながら作っています♪



午後のおやつ：ポテトサラダロール するめ

今日の給食 1月27日(火)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 ヤンニョムチキン

ごぼうサラダ 味噌汁



鬼まんじゅうという名前は、生地からゴツゴツと見えるさつまいもの角が、鬼の角や金棒を連想させることから名付けられました。愛知や岐阜などの東海地方で親しまれているおやつです。角切りのさつま芋がホクホク食感で美味しいです。



午後のおやつ：鬼まんじゅう 小魚せんべい

今日の給食 1月23日(金)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 かじきのクリームソース

和風サラダ 味噌汁



手作りりんごジャム

パンに塗ってあるジャムは、細かく刻んだりんごをじっくり煮込んで作られています。甘さも調整でき、風味や酸味が生きている美味しいジャムです。餃子の皮を使ったアップルパイにも、この手作りりんごジャムを使っています！



午後のおやつ：りんごジャムパン 小魚せんべい

今日の給食 1月22日(木)

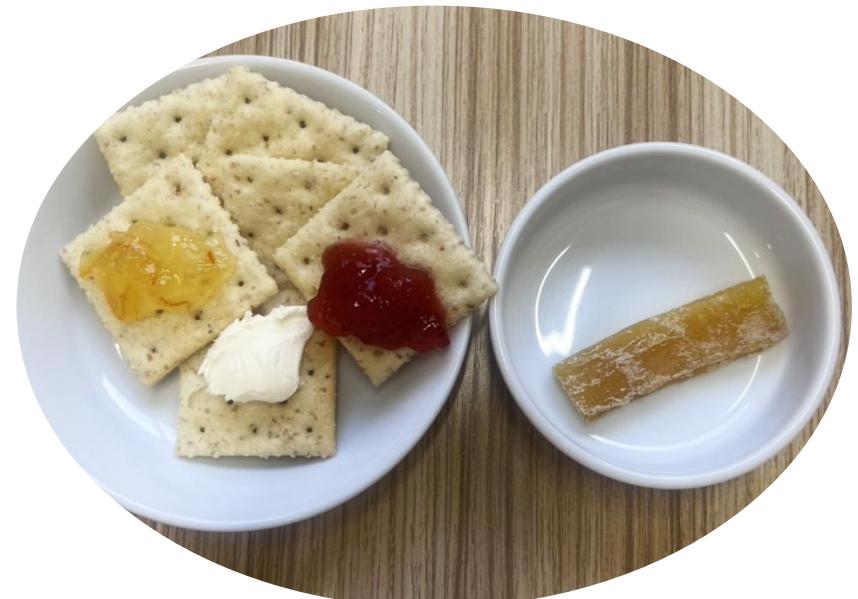
【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 鶏の柚子みそ焼き

小魚和え 味噌汁

今日の「副菜」は小魚和えですが、副菜というとちょっと控えめな存在ですが、とってもおいしく栄養満点です。

じゃこ、小松菜、人参、もやし…じゃこの塩味と野菜のうまい味で、ご飯が進みます。白菜を使ってもいいし、大根などを塩もみして入れてもおいしそうです。混ぜご飯にしておにぎりにするのもいいですね。パスタとあえてもよさそうです。



午後のおやつ：クラッカーサンド 干し芋

今日の給食 1月21日(水)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 鮭しょうが焼き

ひじき煮 味噌汁



さわやかな香りと辛みが特徴のしょうが。

しょうがは一年中出回っていますが、特に夏から秋にかけてが旬です。旬以外に出回るしょうがは貯蔵されたもので、「根しょうが」や「ひねしょうが」とも呼ばれます。すりおろし、千切り、薄切り、みじん切り…様々な切り方で給食でも調理しています。

今日はどんな切り方で作ってくれたなのかな？



午後のおやつ：きなこおはぎ チーズ

今日の給食 1月20日(火)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 すき焼き風煮

春雨酢の物 味噌汁

「すき焼き風煮」

豚肉、豆腐、野菜（旬の白菜を使ってます）を、すき焼き風の甘辛い味付けにしています。

具だくさんで食べごたえがあり、お腹がいっぱいになりました♪



午後のおやつ：ナポリタンスパゲッティ するめ

今日の給食 1月19日(月)

【メニュー】

昼 食：根菜キーマカレー カリフラワーサラダ
コンソメスープ りんご

〈カリフラワー〉

カリフラワーはキャベツの仲間で、食べている部分は花のようにみえますがつぼみです。ビタミンCも多く含まれていて、キャベツやイチゴ、みかんよりも多いそうです。茎にも甘味があり一緒に美味しく食べたいですね。今日のカリフラワーサラダ…甘酸っぱいドレッシングと良く合いました！



午後のおやつ：ふかし芋 小魚

今日の給食 1月16日(金)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 鯖の甘酢あんかけ

里芋煮 味噌汁

里芋

さといもの名前は、山に自生するやまのいも（自然薯）に対して、村（里）で栽培されることに由来しています。子いもがたくさん増えることから子孫繁栄のめでたい食べ物とされ、おせち料理などにも使われますね。特徴的なねっとり食感が美味しいです。



午後のおやつ：チーズ蒸しパン 小魚

今日の給食 1月15日(木)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 ポトフ
ブロッコリーサラダ りんご



ポトフは、フランスの代表的な家庭料理です。フランス語で「火にかけた鍋」を意味しています。寒い時期にぴったりですね。肉や野菜の旨味・栄養がスープに溶け出しているので、スープごと残さず食べてほしいです。



午後のおやつ：マカロニきなこ 干し芋

今日の給食 1月14日(水)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 鯖のポン酢焼き

筑前煮 味噌汁

意外に感じますが、保育園では「ポン酢味」がちょくちょく登場します。今日は鯖。鯖は照り焼きや煮つけが定番ですが、そんな時に登場するのが「ポン酢」です。

酢の物が苦手な子も、強すぎずでもやさしい酸味のポン酢はおいしく食べられるようです。



午後のおやつ：ポテトサラダロール するめ

今日の給食 1月13日(火)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 ヤンニョムチキン
ごぼうサラダ 味噌汁

ヤンニョムチキンは、鶏のから揚げを甘辛いタレにからめた韓国で人気の料理です。ヤンニョムとは韓国の合わせ調味料のことです。

給食では、醤油・みりん・生姜・酒等でよく揉み込み下味をつけています。仕上はケチャップベースの特製タレ。ご飯がすすむ味つけて美味しかったです♪



午後のおやつ：鬼まんじゅう 小魚せんべい

今日の給食 1月9日(金)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 かじきのクリームソース
和風サラダ お味噌汁

地域によって違いがあるようですが、1月11日が鏡開きとされるようです。

鏡開きとは鏡餅を開いて食べることで無病息災を願う儀式です。今年は日曜日のため、保育園では今日を鏡開きとして、午後のおやつにはおしるこにしてお餅を食べます。



午後のおやつ：おしるこ 小魚せんべい

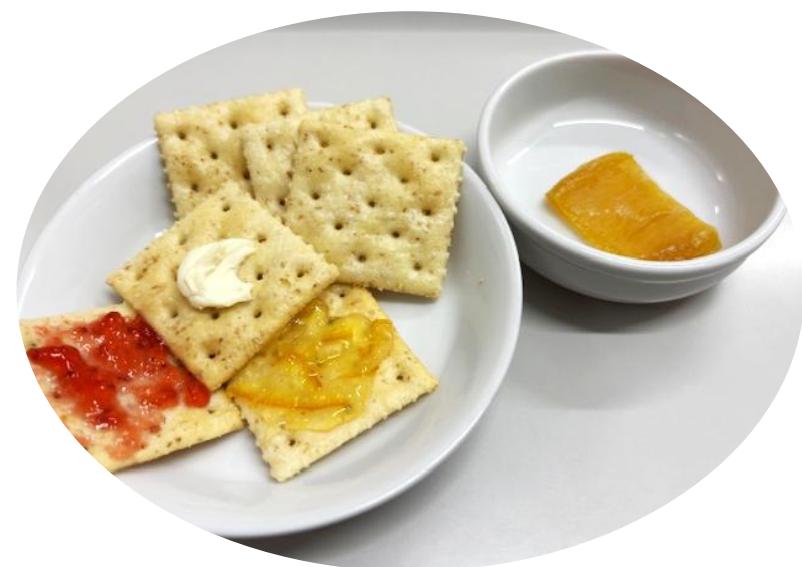
今日の給食 1月8日(木)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 鶏のゆず味噌焼き
小魚和え すまし汁 みかん

保育園の柚子味噌は、生のゆずを使い、果汁はもちろん、丁寧にわたを取り除き細かく刻んだ皮が入っています。

ゆずと味噌は相性抜群！さわやかな風味が口の中で広がりました♪



午後のおやつ：クラッカーサンド 干し芋

今日の給食 1月7日(水)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 鮭の生姜焼き

ひじき煮 味噌汁



今日のおやつは七草粥！

七草粥を食べる理由は、「無病息災・胃腸の休息」と言われています。七草の「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」には、それぞれに効能があります。特にすずな（カブ）と「すずしろ（ダイコン）」には、消化酵素のジアスター酶が豊富に含まれており、年末年始で食べ過ぎた胃の不調を解消してくれる効果が期待できます。



保育園の七草粥
七草 +



午後のおやつ：七草粥 チーズ

今日の給食 1月6日(火)

【メニュー】

昼 食：七分つきご飯 すき焼き風煮
春雨酢の物 お味噌汁

焼き豆腐について♪

水切りした木綿豆腐の両面を焼いて焼き目をつけたものです。普通の豆腐に比べて崩れにくい特徴があるので、すき焼きはもちろん、煮物、田楽、炒め物などに使われます。すき焼き風煮に入っていた焼き豆腐もお肉や野菜の出汁を吸って美味しく食べられました。



午後のおやつ：和風スパゲティ するめ

今日の給食 1月5日(月)

【メニュー】

昼 食：根菜キーマカレー カリフラワーサラダ
コンソメスープ りんご

お正月を過ぎたころに食べたくなるのがカレーライス！「おせちもいいけどカレーもね！」というCMがあるくらいです。そんな気持ちが通じていたのか、2026年最初の給食は「(キーマ) カレー」です。とても美味しかったです。



午後のおやつ：ふかしいも こざかな