



# 給食だより



1月

令和7年度

あけましておめでとうございます。皆さんのご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。一月は、新年の健康を願う様々な行事があり、七草や鏡開きなど、行事食が一番身近に感じられる月とも言えます。一月ならではの料理を楽しみましょう。今年も子供たちが笑顔になれる給食を作ってまいりますと思います。どう



## =子どもの減塩について=

令和4年度宮崎県民健康・栄養調査によると、食塩摂取量の平均値は、全年代で推奨量を超えているという結果が出ています。子どもの頃の味覚は、成人しからの生活習慣病の発症に大きく影響します。子どもの味覚を正しく育てるためにも、素材のおいしさが感じられるような薄味の味付けを



## 洋風白和え

【材料4人分】

豆腐1/2丁 白菜100g 胡瓜1  
本人参1/2本 ハム2枚  
マヨネーズ大さじ2 砂糖小さじ  
1/2しょうゆ小さじ1/2 味噌小さ  
じ2 すりごま小さじ1

【作り方】

- ①豆腐は水気をよく切って、つぶす。
- ②白菜と人参は、食べやすい大きさに切って柔らかく茹で、水気を切る。
- ③胡瓜は千切りにして塩をして絞っておく。ハムも細かく切っておく。
- ④調味料とすりごまを混ぜ合わせ、豆腐と野菜・ハムを和えたら出来上がりです。

※季節の野菜や、お好みの野菜でも試してみてください。



## 1月のお誕生会

魚のフライオーロラソースかけ 添えトマト  
菜の花風ごま和え  
わかめご飯 かぶのコトコトスープ  
おやつ

牛乳 いちごババロア ビスケット



日	曜	副食	3時のおやつ	未満児追加分	離乳食
4	土	和風スパゲッティ かきたまスープ	スキムミルク 手作りパン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
6	月	ごはん 南瓜のそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
7	火	ごはん 魚の香り焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁 みかん	お茶 七草雑炊	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
8	水	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え	牛乳 マカロニの あべかわ	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
9	木	ごはん 揚げ魚のごま和え 添)キャベツ、トマト 豆腐の味噌汁	お茶 ゆかりおにぎり	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 キャベツ じゃが芋 豆腐の柔らかか煮 スープ
10	金	パン コーンシチュー キャベツキャベツサラダ ウインナー	お茶 ぜんざい せんべい	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
11	土	ごはん どさんこラーメン 胡瓜のおかか和え	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 キャベツ じゃが芋の柔らかか煮 スープ
13	月	成人の日			
14	火	ごはん 魚の塩焼き かぶと胡瓜の酢の物 白菜のコトコトスープ	ココアミルク バナナ せんべい	牛乳 クッキー	お粥 白身魚のくず煮 人参 白菜 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
15	水	ごはん 鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
16	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん 胡瓜の昆布和え わかめの味噌汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 玉ねぎ 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
17	金	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 ココアケーキ	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
18	土	ごはん 中華丼 胡瓜とちくわの酢の物	牛乳 クリームパン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	月	ごはん 南瓜のそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げの味噌汁	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 南瓜 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
21	火	ごはん 魚の香り焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁 みかん	お茶 フルーツヨーグルト クラッカー	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
22	水	お弁当の日	牛乳 バナナ ビスケット	牛乳 せんべい	お粥 豆腐のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
23	木	パン コーンシチュー キャベツキャベツサラダ ウインナー	お茶 ゆかりおにぎり	牛乳 飲むヨーグルト	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
24	金	お誕生会	牛乳 いちごババロア ビスケット	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
25	土	ごはん どさんこラーメン 胡瓜のおかか和え	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 キャベツ じゃが芋の柔らかか煮 スープ
27	月	ごはん 牛ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ みかん缶	牛乳 メロントースト	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
28	火	ごはん 魚の塩焼き かぶと胡瓜の酢の物 白菜のコトコトスープ	スキムミルク バナナ せんべい	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 白菜 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
29	水	ごはん 鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 じゃが芋 人参 ほうれん草 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
30	木	ごはん 魚と野菜の甘酢あん 胡瓜の昆布和え わかめの味噌汁	牛乳 じゃこ入りも天	牛乳 コーンフレーク	お粥 白身魚のくず煮 玉ねぎ 人参 さつま芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
31	金	ごはん カレー ひじきとチーズのサラダ みかん	牛乳 ココアケーキ	牛乳 クラッカー	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ

※お弁当の日があります。  
※行事により献立が変更する場合があります。