



令和7年度 給食だより 1月号 ひまわりこども園

給食献立表

日	曜	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	3時のおやつ (全員)
5	月	飲むヨーグルト クラッカー	カレーピラフ、キャベツとささみのごま和え、じゃがいもスープ、パイン缶	牛乳 まがりせんべい
6	火	牛乳 ボーロ	ご飯、肉豆腐、さつまいものバターしょうゆ、青菜のみそマヨネーズ、りんご	牛乳 きらぎ揚げ
7	水	牛乳 おさつスナック	焼きそばパン、海藻サラダ、ミネストローネ、みかん	麦茶 七草粥
8	木	牛乳 黄桃缶	ご飯、豆腐入り松風焼き、トマト、ブロッコリーの炒め物、たまご汁、バナナ	牛乳 カステラボーロ
9	金	牛乳 ブチ鉱泉	ご飯、魚のコーンマヨネーズ焼き、もやしこまサラダ、かぼちゃのみそ汁、パイン缶	牛乳 さつまいも蒸しパン
10	土		ロコモコ丼、わかめスープ、みかん	牛乳 チョイス
13	火	牛乳 ハイハイ	のり佃煮ごはん、炒り豆腐、ひじきのマリネ、大根のみそ汁、バナナ	牛乳 チーズ
14	水	牛乳 バナナ	豚汁うどん、さつまいもの甘煮、おひたし、りんご	麦茶 ご飯のチーズせんべい
15	木	牛乳 チーズ	〈お弁当デー〉ひじき入り混ぜご飯、ミートオムレツ、レタス、れんこんの炒り煮、ブロッコリーのおかか和え、みかん	牛乳 揚げせんべい
16	金	牛乳 ビスコ	ご飯、ししゃものフライ、ほうれん草の磯香和え、けんちん汁、バナナ	牛乳 マッシュマロサンド
17	土		カレードリア、ブロッコリー、たまごスープ、みかん	
19	月	飲むヨーグルト クラッcker	中華丼、ブロッコリーのサラダ、かきたま汁、パイン缶	牛乳 雪の宿
20	火	牛乳 ミニサラダせん	〈カレーパーティー〉アンパンマンカレーライス、チキンナゲット、グリーンサラダ、みかん	牛乳 みせんべい
21	水	牛乳 魚肉ソーセージ	ツナサンド、ほうれん草の醤油フレンチ、和風チャウダー、りんご	麦茶 たぬきおにぎり
22	木	牛乳 味しらべ	ご飯、ポークチャップ、かぼちゃサラダ、コンソメスープ、バナナ	牛乳 ギンビスマスパラ
23	金	牛乳 ハーベスト	〈誕生日会NEW〉ご飯、エビカツ、レタス、ひじきサラダ、豆腐のみそ汁、みかん	牛乳 大学芋
24	土		焼き鳥丼、もやしの酢の物、みそ汁、みかん	
26	月	飲むヨーグルト クラッcker	鮭のまぜ寿司、ブロッコリーの白和え、すまし汁、パイン缶	牛乳 源氏パイ
27	火	牛乳 ふんわりコーン	ご飯、厚揚げのミートソース煮、ほうれん草のツナ和え、じゃがいものみそ汁、りんご	牛乳 豆腐ドーナツ
28	水	牛乳 白い風船	みそラーメン、★ギョウザ、小松菜のポン酢和え、バナナ	牛乳 ぽたぽた焼き
29	木	牛乳 動物ビスケット	ご飯、肉だんごのスープ、かぼちゃの甘煮、切干大根のサラダ、オレンジ	牛乳 おしゃぶり昆布 かっぱえびせん
30	金	牛乳 きなこ餅	ご飯、煮魚、ナムル、さつまいものみそ汁、バナナ	ヨーグルト
31	土		ナシゴレン、ブロッコリー、中華スープ、みかん	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。※ ★は、リクエストメニューです。

給食室からのメッセージ



- ★1月の新メニューは、23日の「エビカツ」と28日の「みそラーメン」です。楽しみにしていてくださいね。
- ★20日は、カレーパーティーです。部屋でカレーを作ったり、野菜の下処理のお手伝いをしたり、アンパンマンカレーの顔を作ったりなどクラスそれぞれで活動します。
- ★12月に提供した「まんばのけんちゃん」私たちが想像していた以上に好評でした！先入観を持たずに「食べるきっかけ」を大切にするということを改めて感じました。

楽しく挑戦！苦手な味を克服するヒント

1. 繰り返しの体験を増やす

繰り返し、刺激にさらされると、その刺激への親近感が増すことが研究で分かっています。これは「見れば見るほど好きになる」「食べれば食べるほど好きになる」ということです。



2. 一口だけチャレンジ

目標を小さく設定し、少しづつ段階をあげていくことは、子どもの自信につながります。「一口だけでいいよ」と声をかけ食べたら褒めてあげてください。一口も無理なら触れるだけ、香りを嗅ぐだけでも構いません。



3. 食べやすい形に切る

苦手な野菜は、細かく刻んでハンバーグに混ぜるだけでなく、あえて大きめに切って、子どもが認識できる形にすることも効果的。自分で取り出しができるので、無理なく挑戦でき、できた！食べられた！という成功体験を積み重ねるいい機会になります。

4. 見せる・伝える

「おいしいね！」と笑顔で食べている姿は、子どもにとって一番の食育です。大人がおいしそうに食べている姿は、子どもが新しい味に挑戦する大きな動機になります。



～七草がゆ～

1月7日の朝、7種類の野草が入ったおかゆを食べて、その年の無病息災を願います。昔は冬に野菜が少なくビタミン不足になりがちだったことから、七草を食べて病気を防ぐという意味があったようです。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるのもぴったりですね。

