



給食だより

2025年1月
あけぼのこども園

～郷土料理について知ろう～

郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用し、風土に合った食べ物として昔から作られてきた料理のことをいいます。

今月の給食には「にんじんの子和え」「いかめんち」「けの汁」「せんべい汁」「バラ焼き」といった青森県の郷土料理がでてきます。

県産の新鮮な食材をふんだんに使った郷土料理を食べて、昔から伝わってきた料理を知る機会にしましょう。



| | | 1月の献立 | 午前おやつ | 午後おやつ |
|----|---|----------------------------------|-------|--------------|
| 1 | 水 | 年始休暇 | | |
| 2 | 木 | 年始休暇 | | |
| 3 | 金 | 年始休暇 | | |
| 4 | 土 | 豚汁 ギョーザ ごぼうサラダ | お菓子 | お菓子 |
| 5 | 日 | 休日 | | |
| 6 | 月 | タンダーチキン ひじき煮 ほうれん草ツナ和え | お菓子 | お菓子 |
| 7 | 火 | マーボー豆腐 もやしささみ和え つけ野菜 七草みそ汁 | お菓子 | 黒ゴマ豆腐トナツ |
| 8 | 水 | ポークカレー エビフライ マカロニサラダ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 9 | 木 | 焼き鮭 だし巻き卵 小松菜ごま和え フルーツ | お菓子 | のい塩ポテト |
| 10 | 金 | 親子煮 ひとロスパ つけ野菜 | お菓子 | きな粉トースト |
| 11 | 土 | かに玉スープ ナゲット キャベツツナサラダ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 12 | 日 | 休日 | | |
| 13 | 月 | 祝日・成人の日 | | |
| 14 | 火 | カレイ煮付け きんぴらごぼう トマトサラダ フルーツ | お菓子 | お菓子 |
| 15 | 水 | チキンカツ にんじんの子和え フロッキーおかか和え けの汁 | お菓子 | ココア蒸しパン |
| 16 | 木 | せんべい汁 肉しゅうまい コールスロー フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 17 | 金 | ほうれん草バーグ 和風ひとロスパ 小松菜サラダ | お菓子 | ツナコントースト |
| 18 | 土 | すきやき風煮 白身魚フライ 中春雨サラダ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 19 | 日 | 休日 | | |
| 20 | 月 | バラ焼き かぼちゃ甘煮 フロッキーサラダ | お菓子 | お菓子 |
| 21 | 火 | いかめんち おから炒め ほうれん草ごま和え | お菓子 | 野菜スコーン |
| 22 | 水 | さつま汁 エビしゅうまい もやしささみ和え チーズ納豆 | ヨーグルト | お菓子 |
| 23 | 木 | タラマヨ焼き 春雨ツナ炒め 小松菜なめたけ和え フルーツ | お菓子 | お菓子 |
| 24 | 金 | カツ煮 ポテトサラダ つけ野菜 | お菓子 | ホットケーキ |
| 25 | 土 | コーンシチュー ケチャップウインナー 春雨マヨサラダ フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 26 | 日 | 休日 | | |
| 27 | 月 | 誕生会 やきそば から揚げ フロッキーおかか和え フルーツ | ... | くまフィン |
| 28 | 火 | 赤魚みそ焼き もやしたらこ炒め ほうれん草なめたけ和え フルーツ | ヨーグルト | お菓子 |
| 29 | 水 | いも汁 エビカツ もやし中華和え フルーツ | お菓子 | ブルーベリーカッパケーキ |
| 30 | 木 | 焼き魚(さば) ひじき煮 スパゲティサラダ | ヨーグルト | お菓子 |
| 31 | 金 | 鶏パン粉焼き 春雨ひき肉炒め 小松菜サラダ | お菓子 | カルシウムトースト |



【青森県のめえ！料理】



いなりずし
赤くてあま～い
津軽地方の
いなりずし



貝焼きみそ
ホタテの殻に
味噌をといて卵
でとじたおかず



行事食ご紹介

12月クリスマスケーキ



毎年みんなが楽しみにしているクリスマスの日のおやつ♪

今年もみんなでケーキをおいしくいただきました。ぞう組さんは自分でデコレーションに挑戦しました☆



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。