

## 1月献立表

あいさり認定こども園

| 日付 | 曜日 | 3歳未満児<br>午前のおやつ  | 3歳<br>未満児食 | 全園児共通献立   | 午後のおやつ            | 主な材料                           |                          |   | 3歳未満児<br>エネルギー(kcal)        | 3歳以上児<br>たんぱく質(g)          | 脂質(g) | 塩分(g) |
|----|----|------------------|------------|---|-------------------|--------------------------------|--------------------------|---|-----------------------------|----------------------------|-------|-------|
|    |    |                  |            |   |                   | あか<br>からだを<br>つくる              | き<br>ちからが<br>てる          | みどり<br>からだのちょうし<br>よくする                               |                             |                            |       |       |
| 5  | 月  | 麦茶<br>わかめせんべい    | 麦飯         | ほつけの焼き魚 ひじきの煮物<br>プロッコリーのおかか和え みそ汁 果物           | 牛乳<br>ホットケーキ      | ほつけ<br>油揚げ<br>牛乳               | 米<br>バター                 | ひじき 切干大根<br>人参 玉ねぎ<br>しいたけ ねぎ<br>プロッコリー               | 390<br>17.4<br>10.7<br>1.2  | 387<br>22.4<br>15.9<br>1.4 |       |       |
| 6  | 火  | 麦茶<br>小魚すなっく     | 麦飯         | チキンナゲット 白菜のツナ和え<br>ミニトマト 切干大根のスープ みかんゼリー        | 牛乳<br>りんごタルト      | ツナ<br>ベーコン<br>牛乳               | 米                        | 白菜 えのき<br>小松菜 人参<br>トマト 切干大根                          | 444<br>13.1<br>13.5<br>0.8  | 403<br>15.7<br>18.4<br>1.1 |       |       |
| 7  | 水  | 牛乳<br>お子様せんべい    | ゆかりご飯      | 豚肉のケチャップ焼き 粉ふきいも<br>春雨とわかめのサラダ みそ汁 果物           | 麦茶<br>五平もち        | 豚肉<br>高野豆腐<br>春雨<br>ごま         | 米                        | しそ わかめ<br>玉ねぎ きゅうり<br>人参 もやし<br>とうもろこし                | 543<br>19.6<br>15.6<br>1.5  | 421<br>16.4<br>12.5<br>1.5 |       |       |
| 8  | 木  | 麦茶<br>ハイハイイン     | 麦飯         | ぶりの照り焼き 五目きんぴら<br>かぼちゃのサラダ みそ汁 果物               | 麦茶<br>スパゲティミートソース | ぶり<br>豚肉<br>チーズ<br>油揚げ         | 米                        | ごぼう ピーマン<br>ごま油 れんこん キャベツ<br>人参 玉ねぎ<br>かぼちゃ           | 484<br>20.4<br>17.7<br>1.4  | 467<br>24.2<br>22.8<br>1.7 |       |       |
| 9  | 金  | 牛乳<br>ヨーグルトウェハース | 麦飯         | キャベツメンチカツ さつまいものオレンジ煮<br>小松菜とコーンの和え物 みそ汁 果物     | 牛乳<br>二色パイ        | 豆腐<br>牛乳                       | 米                        | 小松菜 えのき<br>もやし 人参<br>大根 とうもろこし                        | 417<br>16.0<br>18.6<br>1.1  | 359<br>18.4<br>24.3<br>1.6 |       |       |
| 10 | 土  | 麦茶<br>えだまめビスケット  | 麦飯         | 豚肉と野菜の旨煮 果物                                     | 麦茶<br>せんべい        | 豚肉                             | 米                        | 白菜 玉ねぎ<br>片栗粉 人参                                      | 285<br>10.3<br>5.7<br>0.2   | 196<br>10.0<br>6.3<br>0.3  |       |       |
| 12 | 月  |                  |            | 祝 成人の日  |                   |                                |                          |   |                             |                            |       |       |
| 13 | 火  | 麦茶<br>どうぶつビスケット  | 麦飯         | 鮭の塩焼き 切干大根の煮物<br>プロッコリーのしょうゆ和え みそ汁 果物           | 牛乳<br>ジャムサンド      | 鮭<br>油揚げ<br>豆腐<br>牛乳           | 米<br>食パン                 | 切干大根 もやし<br>人参 玉ねぎ<br>しいたけ ねぎ<br>プロッコリー               | 375<br>19.1<br>8.7<br>1.3   | 376<br>24.8<br>13.5<br>1.6 |       |       |
| 14 | 水  | 牛乳<br>とうもろこしすなっく |            | 豚丼 春雨サラダ カリフラワーのマヨ和え<br>すまし汁 お米のババロア            | 牛乳<br>ケーキ         | 豚肉<br>ハム<br>豆腐<br>牛乳           | 米                        | 玉ねぎ きゅうり<br>しいたけ 人参<br>生姜 ほうれん草<br>カリフラワー             | 596<br>22.2<br>24.6<br>1.1  | 690<br>25.8<br>27.3<br>1.5 |       |       |
| 15 | 木  | 麦茶<br>ヨーグルト      | 麦飯         | さばの香味焼き 築前煮<br>ミニトマト みそ汁 果物                     | 牛乳<br>にらチヂミ       | さば<br>鶏肉<br>高野豆腐<br>牛乳         | 米<br>片栗粉<br>ごま油          | 長ねぎ しいたけ<br>ごぼう トマト<br>れんこん 大根<br>人参                  | 444<br>19.7<br>14.7<br>1.1  | 450<br>24.8<br>20.7<br>1.4 |       |       |
| 16 | 金  | 牛乳<br>お子様せんべい    | 麦飯         | ぶりのパン粉焼き レバーそぼろ<br>白菜のお浸し クリームシチュー 果物           | 麦茶<br>おにぎり        | ぶり<br>レバー<br>鶏肉<br>しらす         | 米<br>片栗粉<br>バター          | 白菜 わかめ<br>小松菜 えのき<br>人参 玉ねぎ                           | 669<br>28.2<br>21.7<br>1.3  | 564<br>27.6<br>20.5<br>1.5 |       |       |
| 17 | 土  | 麦茶<br>えだまめビスケット  | 麦飯         | 鶏肉と野菜の旨煮 果物                                     | 麦茶<br>せんべい        | 鶏肉                             | 米<br>片栗粉                 | 白菜 玉ねぎ<br>人参  | 278<br>9.4<br>5.4<br>0.3    | 188<br>8.8<br>6.0<br>0.4   |       |       |
| 19 | 月  | 麦茶<br>わかめせんべい    | わかめご飯      | かれいのステーキソース さつまいもきんとん<br>マカロニサラダ みそ汁 果物         | 牛乳<br>キャラメルプリン    | かれい<br>ハム<br>高野豆腐<br>牛乳        | 米<br>さつまいも<br>栗<br>マカロニ  | わかめ きゅうり<br>玉ねぎ キャベツ<br>人参 えのき<br>とうもろこし              | 466<br>17.2<br>108.0<br>0.9 | 468<br>21.8<br>16.1<br>1.3 |       |       |
| 20 | 火  | 麦茶<br>小魚すなっく     | 麦飯         | さわらの焼き魚 ミートグラタン<br>紅白なます みそ汁 果物                 | 麦茶<br>マカロニのクリーム煮  | さわら<br>豚肉<br>チーズ<br>豆腐         | 米<br>片栗粉<br>マカロニ<br>バター  | 玉ねぎ 大根<br>なす 人参<br>トマト 白菜                             | 482<br>21.1<br>15.8<br>1.6  | 461<br>24.1<br>20.2<br>2.2 |       |       |
| 21 | 水  | 牛乳<br>ごまビスケット    | 麦飯         | 鶏肉のマーマレード焼き ごぼうサラダ<br>プロッコリーとコーンの和え物 みそ汁 ぶどうゼリー | 牛乳<br>ブルーベリーマフィン  | 鶏肉<br>ツナ<br>豆腐<br>牛乳           | 米<br>バター                 | ごぼう もやし<br>人参 玉ねぎ<br>プロッコリー ねぎ<br>とうもろこし              | 529<br>22.1<br>20.6<br>1.4  | 500<br>23.9<br>24.1<br>1.7 |       |       |
| 22 | 木  | 麦茶<br>ヨーグルトウェハース | 麦飯         | 炒り豆腐 切干大根のサラダ<br>ミニトマト みそ汁 果物                   | 牛乳<br>フレンチトースト    | 豆腐<br>鶏肉<br>ハム<br>牛乳           | 米<br>ごま油<br>食パン<br>バター   | 人参 きゅうり<br>長ねぎ トマト<br>しいたけ 白菜<br>切干大根                 | 397<br>17.0<br>11.8<br>1.1  | 389<br>21.1<br>17.3<br>1.6 |       |       |
| 23 | 金  | 牛乳<br>えだまめビスケット  | 麦飯         | さばの生姜焼き かぼちゃの甘煮<br>キャベツのおかか和え みそ汁 果物            | 牛乳<br>麺ラスク りんご    | さば<br>豆腐<br>牛乳                 | 米<br>豆乳<br>黒砂糖           | 生姜 小松菜<br>かぼちゃ もやし<br>キャベツ えのき<br>人参                  | 477<br>21.2<br>18<br>1.1    | 426<br>23.2<br>19.4<br>1.3 |       |       |
| 24 | 土  | 麦茶<br>せんべい       | 麦飯         | 豚肉と野菜の旨煮 果物                                     | 麦茶<br>せんべい        | 豚肉                             | 米<br>片栗粉                 | 白菜 玉ねぎ<br>人参  | 287<br>10.3<br>5.7<br>0.2   | 196<br>10.0<br>6.3<br>0.3  |       |       |
| 26 | 月  | 麦茶<br>ごまビスケット    | 麦飯         | 肉団子のケチャップ和え 昆布の煮物<br>ミニトマト みそ汁 果物               | 牛乳<br>マカロニきな粉     | 油揚げ<br>豆腐<br>きな粉<br>牛乳         | 米<br>マカロニ<br>黒砂糖         | わかめ もやし<br>人参 大根<br>しいたけ 玉ねぎ<br>トマト                   | 439<br>19.0<br>12.4<br>1.3  | 443<br>23.6<br>17.7<br>1.9 |       |       |
| 27 | 火  | 麦茶<br>ヨーグルト      | 麦飯         | 鮭のムニエル 大根の煮物<br>ほうれん草の中華風和え みそ汁 果物              | 牛乳<br>みそあげもち      | 鮭<br>豚肉<br>高野豆腐<br>牛乳          | 米<br>バター<br>ごま油          | 大根 白菜<br>人参 えのき<br>もやし ねぎ<br>ほうれん草                    | 473<br>22.3<br>13.3<br>1.2  | 503<br>28.4<br>20.0<br>1.7 |       |       |
| 28 | 水  | 牛乳<br>チーズスティック   | 麦飯         | ポークカレー 豆腐の五目焼き<br>グリーンサラダ みかんゼリー                | 牛乳<br>のりじゃこトースト   | 豚肉<br>豆腐<br>鶏肉<br>しらす          | 米<br>片栗粉<br>食パン<br>バター   | 玉ねぎ キャベツ<br>人参 きゅうり<br>じやがいも ねぎ<br>ひじき 焼きのり<br>とうもろこし | 567<br>23.4<br>20.1<br>1.9  | 483<br>24.1<br>21.8<br>2.6 |       |       |
| 29 | 木  | 麦茶<br>どうぶつビスケット  | 麦飯         | さわらのみぞ焼き 里芋のそぼろ煮<br>きゅうりのゆかり和え わかめスープ 果物        | 牛乳<br>野菜入りパンケーキ   | さわら<br>豚肉<br>里芋<br>牛乳<br>ウインナー | 米<br>片栗粉<br>バター          | きゅうり 長ねぎ<br>しそ もやし<br>わかめ 小松菜<br>とうもろこし               | 399<br>16.9<br>11.8<br>0.9  | 404<br>21.4<br>17.6<br>1.2 |       |       |
| 30 | 金  | 牛乳<br>とうもろこしすなっく | わかめご飯      | ハンバーグ 人参のしりしり<br>ポテトサラダ みそ汁 果物                  | 麦茶<br>焼きそば        | 豚肉<br>豆腐<br>ツナ                 | 米<br>じやがいも<br>ごま油<br>中華麺 | わかめ きゅうり<br>玉ねぎ えのき<br>人参 とうもろこし                      | 493<br>23.4<br>18.9<br>1.3  | 411<br>22.6<br>18.9<br>1.6 |       |       |
| 31 | 土  | 麦茶<br>えだまめビスケット  | 麦飯         | 鶏肉と野菜の旨煮 果物                                     | 麦茶<br>せんべい        | 鶏肉                             | 米<br>片栗粉                 | 白菜 玉ねぎ<br>人参  | 278<br>9.4<br>5.4<br>0.3    | 188<br>8.8<br>6.0<br>0.4   |       |       |

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・1月14日(水)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。



# きゅうしょくだより

令和7年12月26 №9

新しい年を迎える。日本には四季があり、四季と密接な関係にある行事は、旬の食べ物にふれる絶好の機会でもあります。

睡眠不足や食事が乱れることで風邪をひきやすくなるので、お休み明けは生活リズムを整え、早寝早起き、バランスのよい食生活で寒い季節を乗り切りましょう。

## ビタミンは体づくりのサポーター！

### 寒さに負けない 体づくり！

もうすぐ大寒（毎年1月20日頃）。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとつて、寒い冬を乗り切りましょう。

**タンパク質…魚や大豆製品**  
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

**ビタミンA、C…緑黄色野菜や果物**  
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。

**水溶性ビタミン**  
ビタミンは、身体の機能を維持するほかに、子どもの脳の発達にも影響する大事な栄養素。水に溶けやすいけれど即効性がある「水溶性ビタミン」と、油と一緒にとると吸収率がアップする

#### 水溶性ビタミン

**ビタミンB1**  
豚肉や大豆、チーズや緑黄色野菜。炒めすぎない。

**ビタミンB2**  
豚肉やレバー、魚、きのこ類など。

**ビタミンC**  
果物のほか、緑黄色野菜や芋類にも。

**葉酸**  
麦の花やブロッcoliー、アボカド、オレンジなど。

#### 脂溶性ビタミン

**ビタミンA**  
油で炒めると吸収力がアップ。炒め物がお勧め。

**ビタミンD**  
魚介類やきのこ類に多く含まれる。

**ビタミンK**  
納豆や青菜、海藻類。ビタミンDと一緒に。

**ビタミンE**  
サラダ油、ブリなど

### たくさんの願いを込めた おせち料理

おせち料理は、地域や家庭によって異なりますが、お料理や食材一つ一つにしっかりと意味が込められています。年の初め、家族で「これにはこんな意味があって……」とお話しながらいただくのもいいですね。

**なます**  
数の子のたまごの卵に、子孫繁栄の願いを込めた。

**田作り**  
色の白いダイコンのように清らかな生活を願って。大地に根を張るダイコンのように家の土台がしっかりと栄えるようにという願いも。

**エビ**  
エビの背のように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いを込めた。



**昆布巻き**  
「こぶ」を「よろこぶ」とかけ、おめでたい物とされた。

**黒豆**  
家族みんながまめまめしく動き、元気に過ごせるようにと願いを込めた。



**伊達巻き**  
昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。

**きんとん**  
金団と書き、財宝という意味。豊かな生活が送れますようにと願いを込めた。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。