

1月献立表

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

新しい年を迎えました。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って、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。



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

菜の花やブロッコリー、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、プリなど

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。

数の子

数の子のたくさんの卵に、子孫繁栄の願いを込めた。

なます

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して栄えるようにという願いも。

田作り

昔、田んぼの肥料にしたコイワシを干した物。稲の豊作を願って「田作り」という名前に。

伊達巻き

昔の巻物にかけ、文化の発展を願う。

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

家族みんながまめめしく働き、元気に過ごせるようにとの願いを込めた。

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の願いを込めた。

※おせち料理の意味や由来は諸説あります。