

2025年 1月 献立表



木の実保育園

| 日付 | 献立名 | おやつ (◎は10時,○は午後おやつ) | 材料名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料) | | | 補食 |
|---------------|--|---|-------------------------------------|---|--|---------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 04 土 18 | 三色丼 キャベツの味噌汁 オレンジ | ◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳 | 米、押麦、三温糖、油 | ◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○牛乳 | オレンジ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、焼きのり | |
| 06 月 20 | ご飯 ★マーボー豆腐 チンゲン菜のすまし汁 みかん | ◎牛乳 ★○マカロニきな粉 ○牛乳 | 米、押麦、三温糖、片栗粉、油、○マカロニ、○三温糖 | ◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かつお節、○きな粉、○牛乳 | みかん、たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ | おかかおにぎり |
| 07 火 21 | ★和風クッパ (7日のみ七草入り) 五目きんぴら グレープフルーツ | ◎ヨーグルト ★○フライドポテト (青のり) ○牛乳 | 米、しらたき、押麦、油、三温糖、片栗粉、○油、○じゃがいも | ◎ヨーグルト、さけ、豚肉(もも)、ごま、かつお節、○牛乳 | グレープフルーツ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、だいこん、干しいたけ、○あおのり | わかめおにぎり |
| 08 水 22 | 手作りふりかけご飯 ささみの七味焼き ひじきのナムル 大根と油揚げの味噌汁 みかん | ◎牛乳 ○ストロベリーチーズスコーン ○牛乳 | 米、押麦、油、三温糖、ごま油、○ホットケーキ粉 | ◎牛乳、鶏ささ身、油揚げ、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○クリームチーズ、○バター、○牛乳 | みかん、だいこん、もやし、にんじん、きゅうり、ねぎ、しょうが、ひじき、○いちごジャム | ゆかりおにぎり |
| 09 木 23 | ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとちりめんじゃこのサラダ 豆乳スープ バナナ | ◎ヨーグルト ○甘辛だんご ※○、1オわかめおにぎり きゃべつのおかか和え ○牛乳 | ロールパン、じゃがいも、ごま油、○白玉粉、○三温糖、○片栗粉、○米 | ◎ヨーグルト、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、しらす干し、○かつお節、○絹ごし豆腐、○牛乳 | バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、マーマレード、○キャベツ | ホットケーキ |
| 10 金 24 | ★肉味噌めん 白菜スープ りんご | ◎牛乳 ○細巻き寿司 ○牛乳 | 焼きそばめん、三温糖、片栗粉、油、○米、○三温糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、赤みそ、○魚肉ソーセージ、○牛乳 | りんご、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、○焼きのり、○きゅうり | ジャムサンド |
| 11 土 25 | 中華丼 わかめの中華スープ みかん | ◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳 | 米、押麦、片栗粉、油、三温糖、ごま油 | ◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳 | みかん、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ | |
| 月 27 | 鮭寿司 キャベツのおかか和え 豚汁 オレンジ | ◎牛乳 ○豆腐ドーナツ ○牛乳 | 米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖、○油、○ホットケーキ粉 | ◎牛乳、さけ(塩)、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、かつお節、○絹ごし豆腐、○牛乳 | オレンジ、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん | ゆかりおにぎり |
| 14 火 28 | ★スパゲティ ナポリタン 野菜スープ りんご | ◎ヨーグルト ○すいとん汁 | スパゲティ、じゃがいも、油、三温糖、○三温糖、○小麦粉 | ◎ヨーグルト、ベーコン、粉チーズ、○豚肉(ばら)、○かつお節 | りんご、たまねぎ、ピーマン、こまつな、にんじん、○ねぎ、○こまつな、○しいたけ、○だいこん | ホットケーキ |
| 15 水 29 | ご飯 真砂揚げ ほうれん草のごま和え わかめと玉葱のすまし汁 みかん | ◎牛乳 ★○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳 | 米、油、押麦、三温糖、片栗粉、○三温糖 | ◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、しらす干し、かつお節、白みそ、ごま、○牛乳 | みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、生わかめ、○かんとん、○レモン果汁、○りんご天然果汁、○りんご | おかかおにぎり |
| 16 木 30 | ロールパン ★ビーフシチュー さくさくレンコンサラダ グレープフルーツ | ◎牛乳 ○しょうゆおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳 | ロールパン、じゃがいも、マヨドレ、小麦粉、マーガリン、三温糖、油、○米 | ◎牛乳、牛肉(もも)、ラム、生クリーム、○牛乳 | グレープフルーツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、トマトピューレ、マッシュルーム缶、○きゅうり | ジャムサンド |
| 17 金 31 | ごまご飯 かれいの変わり焼き 切干大根の煮物 豆腐と小松菜の味噌汁 バナナ | ◎ヨーグルト ○フルーツサンド(みかん) ○牛乳 | 米、マヨドレ、パン粉、押麦、三温糖、油、○食パン、○三温糖 | ◎ヨーグルト、かれい、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、黒ごま、○生クリーム、○牛乳 | バナナ、こまつな、切り干しだいこん、にんじん、○みかん缶 | わかめおにぎり |

*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー459kcal、たんぱく質19.2g

(幼児) エネルギー574kcal、たんぱく質24.2g

*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。

*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*★はこうま組のリクエストメニューです。



1月の食育 みて!さわって!やってみよう!

7日・・・七草を見てみよう(全クラス)

15日・・・ほうれん草のごま和え作りをみてみよう(1才)

22日・・・ストロベリーチーズスコーン作り(5才)

23日・・・白玉団子作り(4才)

29日・・・ほうれん草のごま和え作りをみてみよう(2才)

30日・・・しょうゆおにぎり作り(3才)



食育だより



木の实保育園 2025年1月

栄養士 柿沼 康恵

1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を心をこめて作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

春の七草（七草かゆ）



1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習があります。

春の七草とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（だいこん）のことです。春の七草は生き生きとした青菜のまま冬を越すのが特徴で、寒さに負けない生命力にあやかるといわれます。また、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子も整えてくれます。保育園では食べやすいように和風クッパに入れて提供します。



餅の食べ方に注意！



餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせやすいので、お子さんが食べる時は注意して下さい。

★子どもが食べる時の注意点★

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れ過ぎない
- ⑤食べるときに目を離さない



保育園の人気メニュー

ドライカレー（大人2人分）

★材料★

米…1合
 麦…15g
 カレー粉…少々
 マギーコンソメ…1/3個
 塩…少々
 水…適量

} A

豚ひき肉…130g
 玉ねぎ…60g
 人参…20g
 油…少々
 レーズン…少々
 カレー粉…0.5g
 ケチャップ…30g
 中濃ソース…3g

} B

★作り方★



- ① 人参、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンで、①と豚ひき肉を油で炒め、火が通ったらレーズンを入れ、Bで味付けをする。
- ③ 小麦粉を分量外の水で溶き、火にかけたままの②に少しずつ加えていき、とろみがついたら火を止める。
- ④ Aを炊飯器に入れ、米を炊く。
- ⑤ ご飯が炊きあがったら、お好みでバターまたはマーガリンを少々入れ混ぜる。皿に盛り付けて、③を上にかけて完成です。