

令和7年 1月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
4	土	クラッカー お茶	ツナそぼろ 春雨スープ 果物(みかん)	ドーナツ お茶	ツナ缶 凍り豆腐	砂糖 白ごま 春雨 ドーナツ	人参、生姜、いんげん 玉葱、わかめ
		七分づき米					
6	月	せんべい お茶	魚のカレームニエル パプリカツナ炒め ブロッコリースープ 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	魚 ツナ缶 水煮大豆	油、小麦粉 砂糖 七分づき米	パプリカ、ブロッコリー エリンギ、人参 ひじき
		七分づき米					
7	火	クッキー 牛乳	クリームシチュー キャロットサラダ 果物(りんご)	七草うどん お茶	ウインナー スキムミルク 油揚げ、ツナ缶 鶏肉、牛乳	油、砂糖 じゃがいも 小麦粉、バター 干しうどん	人参、玉葱、ブロッコリー きゅうり、コーンホール缶 七草セット、大根 レモン汁
		食パン					
8	水	クラッカー 牛乳	鶏肉と大根の煮込み すまし汁 果物(りんご)	みかん クッキー 牛乳	鶏肉 麩 牛乳	油 砂糖 クッキー	大根、人参、こんにゃく にんにく、いんげん えのきたけ、青菜 みかん
		七分づき米					
9	木	煮干し お茶	わかめラーメン 切干大根の煮つけ 果物(みかん)	あけぼのケーキ 牛乳	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	中華めん 砂糖、油 小麦粉	青菜、わかめ、長葱 人参、コーンホール缶 切干大根、えのきたけ
		七分づき米					
10	金	チーズ お茶	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉、卵 かまぼこ、味噌 きな粉 牛乳	小麦粉 片栗粉 砂糖、油 マカロニ	にんにく、生姜 きゅうり、人参、わかめ 玉葱、しめじ、ごぼう りんご
		七分づき米					
11	土	せんべい お茶	豆腐の卵あんかけ 味噌汁 果物(みかん)	パン ヨーグルト お茶	絹豆腐、卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト	砂糖 片栗粉 パン	玉葱、人参、えのきたけ 万能葱、青菜、しめじ
		七分づき米					
14	火	クラッカー お茶	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(みかん)	チーズクッキー 牛乳	鶏肉、味噌、卵 ちりめんじゃこ スキムミルク 粉チーズ、牛乳	砂糖、油 白ごま 小麦粉 バター	青菜、人参、もやし 大根、しめじ、万能葱
		七分づき米					
15	水	ウエハース 牛乳	魚のおろし煮 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	野菜チヂミ 牛乳	魚 味噌 牛乳	小麦粉 片栗粉 油	大根、ブロッコリー 白菜、わかめ、しめじ 人参、ニラ、玉葱 りんご
		七分づき米					
16	木	せんべい 牛乳	豚血 味噌汁 果物(みかん)	さつまいもの 揚げ団子 牛乳	豚肉、絹豆腐 味噌 無調整豆乳 きな粉、牛乳	砂糖、油 さつまいも 上新粉	玉葱、人参 いんげん、しめじ 青菜
		七分づき米					
17	金	クッキー 牛乳	ポークカレー コーンとわかめのサラダ 果物(りんご)	フルーツ杏仁 せんべい お茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも、油 はちみつ、バター 小麦粉、砂糖 乳酸菌飲料、せんべい	玉葱、人参、りんご、ピーマン わかめ、コーンホール缶、キャパツ きゅうり、にんにく、生姜 粉寒天、バナナ、みかん缶・バナナ缶
		七分づき米					
18	土	クラッカー お茶	ツナそぼろ 春雨スープ 果物(みかん)	ドーナツ お茶	ツナ缶 凍り豆腐	砂糖 白ごま 春雨 ドーナツ	人参、生姜、いんげん 玉葱、わかめ
		七分づき米					
20	月	せんべい お茶	魚のカレームニエル パプリカツナ炒め ブロッコリースープ 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	魚 ツナ缶 水煮大豆	油、小麦粉 砂糖 七分づき米	パプリカ、ブロッコリー エリンギ、人参 ひじき
		七分づき米					
21	火	クッキー 牛乳	クリームシチュー キャロットサラダ 果物(みかん)	かしわうどん お茶	鶏肉、牛乳 スキムミルク ツナ缶	じゃがいも 油、バター 小麦粉、砂糖 干しうどん	人参、玉葱、ブロッコリー きゅうり、コーンホール缶 青菜、長葱 レモン汁
		食パン					
22	水	クラッカー 牛乳	鶏肉と大根の煮込み すまし汁 果物(りんご)	みかん クッキー 牛乳	鶏肉 麩 牛乳	油 砂糖 クッキー	大根、人参、こんにゃく にんにく、いんげん えのきたけ、青菜 みかん
		七分づき米					
23	木	煮干し お茶	わかめラーメン 切干大根の煮つけ 果物(みかん)	あけぼのケーキ 牛乳	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	中華めん 砂糖、油 小麦粉	青菜、わかめ、長葱 人参、コーンホール缶 切干大根、えのきたけ
		七分づき米					
24	金	チーズ お茶	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉、卵 かまぼこ、味噌 きな粉 牛乳	小麦粉 片栗粉 砂糖、油 マカロニ	にんにく、生姜 きゅうり、人参、わかめ 玉葱、しめじ、ごぼう りんご
		七分づき米					

令和7年 1月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
25	土	せんべい お茶 七分づき米	豆腐の卵あんかけ 味噌汁 果物(みかん)	パン ヨーグルト お茶	絹豆腐、卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト	砂糖 片栗粉 パン	玉葱、人参、えのきたけ 万能葱、青菜、しめじ
27	月	せんべい お茶 七分づき米	酢豚風炒め 味噌汁 果物(りんご)	茹でさつまいも クラッカー (幼児のみ) 牛乳	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	油、砂糖、片栗粉 さつまいも クラッカー (幼児のみ)	玉葱、人参 ピーマン、パプリカ エリンギ、青菜
28	火	クラッカー お茶 七分づき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(みかん)	チーズクッキー 牛乳	鶏肉、味噌、卵 ちりめんじゃこ スキムミルク 粉チーズ、牛乳	砂糖、油 白ごま 小麦粉 バター	青菜、人参、もやし 大根、しめじ、万能葱
29	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	魚のおろし煮 茹で野菜 味噌汁 果物(りんご)	野菜チヂミ 牛乳	魚 味噌 牛乳	小麦粉 片栗粉 油	大根、ブロッコリー 白菜、わかめ、しめじ 人参、ニラ、玉葱
30	木	せんべい 牛乳 七分づき米	豚血 味噌汁 果物(みかん)	さつまいもの 揚げ団子 牛乳	豚肉 味噌、絹豆腐 無調整豆乳 きな粉、牛乳	砂糖、油 さつまいも 上新粉	玉葱、人参 しめじ、いんげん 青菜
31	金	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー コーンとわかめのサラダ 果物(りんご)	フルーツ杏仁 せんべい お茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも、油 はちみつ、バター 小麦粉、砂糖 乳酸菌飲料、せんべい	玉葱・人参・りんご・ピーマン わかめ・コーン・ホルム缶・キャベツ きゅうり・にんにく、生姜 粉寒天、バナナ、みかん缶・パン缶

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
乳児	491	21.1	14.9	241	2	197	0.39	0.37	30	1.4
幼児	612	25.1	16.4	226	2.7	224	0.48	0.41	37	1.7

※午前おやつは乳児クラスのみです。

※(果物)は乳児クラスです。



あけましておめでとございます。

お正月はおせち料理やお雑煮などを食べて新年を迎えた方もいらっしゃるでしょう。休みの間につい食べすぎて、胃腸に負担がかかっている方もいるかと思えます。そんな胃腸を整えたり、無病を祈ったりするには、7種類の野菜を入れた七草がゆを食べると良いとされています。もともとは中国からの風習です。七草の葉菜には、ビタミンA・B・Cそしてカルシウムなどミネラルが豊富です。7日(火)の給食でも「七草うどん」を食べます。

七草すべて言えるかな？



せり・なすな・ごぎょう
はこべら・ほとけのざ
すずな・すずしろ



お雑煮(おぞうじ)

平安初期に。餅・人参・大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを煮て食べるようになったのが雑煮の始まりです。雑煮は各家庭で異なり、関東地方は切りもちのすまし仕立て、関西は丸もちのすまし仕立てが多いようです。



〇おせち料理

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供える料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。

準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

〇子どもの塩分、気を付けてますか？

私たちは日々の食事で当たり前のように食塩を摂取しています。日本人の食事摂取基準では、食塩摂取目標量として

1～2歳は3.0g未満/日
3～5歳は3.5g未満/日
となっています。



食塩は、調味料だけでなく、外食、中食(惣菜やコンビニ弁当等調理済の食品)、加工食品や冷凍食品の利用など、食環境の利便性の向上が食塩摂取量の増大に影響していると言われています。子どもの将来の健康のために、食塩含有量の多い食品を控えるなど、減塩に取り組みましょう。