

2025年1月



教育部 献立表



令和7年12月 27日
志太こども園
栄養士 下山 奈津美

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
6月	お弁当			希望保育
7火	麦ご飯 豆腐のそぼろみそかけ 厚焼卵 いんげんと鶏ささ身の胡麻和え ミニチーズ	382 20.2 13.0 1.6	五分つき米 麦 豆腐 鶏ひき肉 干し椎茸 人参 赤みそ 枝豆 鶏卵 ミックスベジタブル ひじき いんげん 鶏ささみ にんじん ごま ミニチーズ	わんぱく献立 始業式 半日保育 全員給食開始
8水	七草ごはん 鶏肉のカレー焼き 大豆とツナのサラダ 白菜の豆乳味噌汁 だいだいのムース	417 23.0 12.6 1.6	米 七草 葉だいこん 鶏肉 生姜 にんにく 小麦粉 カレー粉 大豆 ツナ 玉葱 赤ピーマン 胡瓜 コーン 和風ドレッシング 白菜 しめじ にんじん 豚肉 豆乳 豆乳 だいたい	七草献立
9木	お弁当の日			
10金	麦ご飯 ぶり大根 ちくわの磯部揚げ 納豆サラダ ヤクルト	433 19.6 12.9 1.6	五分つき米 麦 ぶり 大根 生姜 ちくわ 鶏卵 小麦粉 青のり 納豆 マヨネーズ ほうれん草 人参 ヤクルト	
14火	麦ご飯 鶏の香り揚げ ブロッコリーの和風マヨネーズ そうめんの味噌汁	441 17.6 16.9 1.4	五分つき米 麦 鶏肉 生姜 青のり ブロッコリー ツナ マヨネーズ ごま そうめん 油揚げ 葉ねぎ	
15水	あずきの御飯 松風焼き・豆腐入り フルーツなます 花麩と鶏肉のすまし汁	364 18.4 11.2 1.6	米 小豆 黒ごま 鶏肉 鶏レバー 豆腐 玉葱 赤味噌 ごま 青のり りんご みかん缶 胡瓜 大根 麩 鶏肉 えのきたけ 白菜 人参 ほうれん草	小正月献立
16木	麦ご飯 わかさぎの天ぷら ジャーマンポテト 大根の胡麻味噌汁 ヨーグルト	421 18.4 12.1 1.3	五分つき米 麦 わかさぎ 澱粉 大豆 中濃ソース じゃが芋 ベーコン 玉葱 パセリ 大根 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳 ヨーグルト	
17金	麦ご飯 チンジャオロース たたき胡瓜 にらたま春雨スープ ヤクルト	424 17.1 12.8 1.4	五分つき米 麦 豚肉 ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たけのこ 胡瓜 豚肉 にら 人参 春雨 鶏卵 ヤクルト	
20月	麦ご飯 鯖のアップルオニオンソース 中華風和え物 飛鳥汁 みかん	413 18.3 13.0 1.2	米 麦 鯖 生姜 りんご 玉葱 チンゲン菜 鶏卵 人参 もやし 鶏肉 白菜 人参 えのきたけ ごぼう 牛乳 みかん	
21火	コッペパン タンドリーチキン スパゲティーサラダ クリームシチュー	376 22.1 13.0 1.8	コッペパン 鶏肉 カレー粉 にんにく ヨーグルト スパゲティー オリーブ油 ハム ダイスチーズ 胡瓜 人参 マヨネーズ 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー シチューミックス 牛乳	
22水	ラーメン チキンナゲット 南瓜といんげんのサラダ ジョア	449 22.0 14.4 2.3	中華麺 豚肉 なると もやし キャベツ わかめ 葉ねぎ 鶏肉 小麦粉 鶏卵 乳製品 ケチャップ 南瓜 いんげん 干しぶどう ごま マヨネーズ ジョア	
23木	麦ご飯 長芋とベーコンのオムレツ ささみと胡瓜の中華和え 呉汁 ヤクルト	426 20.7 12.7 1.2	五分つき米 麦 長芋 豆腐 ベーコン 葉ねぎ 鶏卵 鶏ささ身 胡瓜 人参 ごま 大豆 鶏肉 切り干し大根 人参 しめじ 玉葱 油揚げ 葉ねぎ 豆乳 ヤクルト	
24金	麦ご飯 レバー入り油淋鶏 炒り卵と胡瓜の酢の物 里芋とわかめの味噌汁 ミニチーズ	408 17.5 12.7 1.6	五分つき米 麦 鶏肉 鶏レバー 小麦粉 白ねぎ レモン汁 鶏卵 ハム 胡瓜 人参 里芋 わかめ 葉ねぎ チーズ	





日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名(調味料は記載されていません)	行事
27月	牛肉とごぼうのおこわ 甘辛ごまチキン かぶのあちら漬け 中華風コンスープ	408 15.9 13.8 1.5	米 もち米 牛肉 ごぼう 鶏肉 にんにく ごま かぶ かぶの葉 胡瓜 コーン 玉葱 ハム	
28火	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	440 18.0 12.3 1.6	五分つき米 麦 豚肉 玉葱 人参 ジャが芋 ハヤシルウ グリンピース 大豆 キャベツ 玉葱 胡瓜 ツナ ヨーグルト	
29水	麦ご飯 揚げおでん 白身魚フリッター もやしの胡麻酢和え ミニゼリー	441 18.8 12.0 1.6	米 麦 ジャが芋 豚肉 さつま揚げ 黒はんぺん こんにゃく 大根 赤みそ たら 片栗粉 もやし 人参 ごま オレンジ果汁 ゼラチン	
30木	麦ご飯 鶏照り焼き ジャが芋きんぴら ほうれん草の胡麻味噌汁	407 19.0 14.5 1.4	五分つき米 麦 鶏肉 生姜 にんにく ジャが芋 人参 ピーマン ハム ほうれん草 えのきたけ 白ねぎ 豆腐 油揚げ ごま 豆乳	
31金	納豆ご飯 いわしの梅煮 ブロッコリーと南瓜のツナサラダ 豚汁	363 19.9 13.5 1.3	五分つき米 麦 納豆 豚ひき肉 牛ひき肉 白ねぎ いわし 梅 ブロッコリー 南瓜 ツナ マヨネーズ ごま 豚肉 人参 大根 里芋 豆腐 葉ねぎ	お楽しみ献立

畑での野菜の収穫や業者納品の関係で、献立が変更になる場合があります。
 半日保育・休園などの予定は、園だよりと照らし合わせてご覧ください。
 新しく食べる食材が給食に出て心配な方は、担任にお声かけください。



この印のある時はスプーンを持たせてください。



食育ニュース



「正す」という言葉には、「あらためなおす」・「はじめ」などの意味があります。
 つまり、「お正月」とは、新しい一年をあらためて始める最初の月。
 元日には、「福を重ねる」という意味がある重箱に、おせち料理を詰め、お雑煮とお屠蘇のお祝い膳。
 その年に初めて口にする食事に1つ1つに意味を込めて、たべるひとの「しあわせ」を願います。
 新しい年の始まりに、ご家族と一緒においしく味わえるといいですね。



今年度も残すところあと3カ月、給食では、冬の寒さを利用して作る「みそ」を年中クラスと作ったり、年長クラスではお魚をさばくところを見たり、年少クラスはいろいろな食材を知ったりと、子どもたちの好奇心や食欲を育てていきたいと思います。
 2025年も、安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食を作っていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願い致します。

☆好きな給食ランキング☆



各クラスに主食、主菜、副菜、汁物、デザートの子どもの好きな給食を聞いてみました。
 その中で上位3位までを紹介します。



	ひよこ	きりん	きく	ふじ	ゆき	ひかり	
主食	1位	麦ご飯	カレーライス	パン	焼きそば	ラーメン	朝ラーメン
	2位	白ご飯	ラーメン	チャーハン	ラーメン	うどん	醤油ラーメン
	3位	コッペパン	マーボー豆腐	炊きこみご飯	ホットドック	パン	パン
主菜	1位	お魚ナゲット	魚(煮魚系)	コロッケ	唐揚げ	唐揚げ(カレー味)	チキン
	2位	魚のフライ(特に太刀魚)	魚(フライ系)	ハンバーグ	ハムチーズフライ	コロッケ	唐揚げ
	3位	煮魚	肉(揚げ物)	フライ	コロッケ	ししゃも(魚)	コロッケ
副菜	1位	納豆和え物	マカロニサラダ	マカロニサラダ	納豆サラダ	納豆サラダ	納豆サラダ
	2位	納豆サラダ	納豆サラダ	春雨サラダ	春雨サラダ	マカロニサラダ	たまごサラダ
	3位	ブロッコリーとツナのごまマヨ和え	ブロッコリーの和風マヨネーズ	納豆サラダ	りんごサラダ	納豆和え物	ごままよサラダ
汁物	1位	味噌汁(豆腐・油揚げ)	味噌汁	春雨スープ	なめこ味噌汁	コンスープ	シチュー
	2位	中華風コンスープ	かきたま汁	コンスープ	コンスープ	ほうれん草の味噌汁	トマト煮
	3位	わかめスープ	豚汁	さつま芋のポタージュ	肉団子と春雨のスープ	さつま芋の味噌汁	すまし汁
デザート	1位	ジョア	ヨーグルト	フルーツポンチ	プリン	フルーツポンチ	プリン
	2位	ヤクルト	プリン	プリン	フルーツポンチ	プリン	ジョア
	3位	ヨーグルト	フルーツポンチ	シュークリーム	ゼリー	ドーナツ	ヨーグルト

◎主食ではラーメン、主菜では唐揚げなど子どもの好きそうなメニューが入っている中、魚料理もはっていました。煮魚やフライにすると食べやすいようです。副菜では納豆サラダがどのクラスもはっていました。子どもたちにも「納豆サラダまた作って!」と言われるほど人気です。汁物も人気で特に味噌汁は野菜もおいしく食べられるメニューです。今回のランキングを参考にいろいろな給食を出していきたいと思っております。毎日給食の見本も出しているのでそちらも参考にしてみてください。

1月のお楽しみ献立

1月31日のお楽しみ献立は職員室の先生に好きな献立を聞きました。
 納豆ご飯、ハンバーグ、ブロッコリーとツナのサラダ、胡麻味噌汁、甘夏ヨーグルトなどが好きなメニューに入っていました。

