

2025年1月



保育部 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	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
6	月	野菜ジュース	お弁当		せんべい
7	火	バナナ豆乳	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	米 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	ポーロ プルーン 牛乳
8	水	飲むヨーグルト	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 だいたいのみース	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	抹茶蒸しパン (ホットケーキ粉 鶏卵 牛乳 抹茶 あずき) スキムミルクココア
9	木	ジョア	ご飯 親子煮 南瓜のセサミサラダ バナナ	米 鶏肉 高野豆腐 人参 玉葱 白ねぎ 干し椎茸 鶏卵 グリンピース 南瓜 人参 胡瓜 ごま マヨネーズ バナナ	ビスケット 豆乳
10	金	ミルージュ	ご飯 ぶり大根 ちくわの磯部揚げ 納豆サラダ ヤクルト	米 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	マカロニの安倍川 (マカロニ きな粉) 牛乳
14	火	バナナ豆乳	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	米 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	ワッフル (卵 牛乳 水あめ 油) 飲むヨーグルト
15	水	ミルージュ	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	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	きなこトースト (食パン きな粉 パター) スキムミルク
16	木	牛乳	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	米 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	角切りりんごケーキ (りんご コンデンスミルク 鶏卵 牛乳 ホットケーキ粉) ジョア
17	金	りんご果汁	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	米 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	カステラ (小麦粉 鶏卵 はちみつ) 豆乳
20	月	ヤクルト	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	米 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	カリカリたつくり (煮干し ごま) クラッカー バナナ豆乳
21	火	ミルージュ	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	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 ダイスキーズ 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	ミニタルト (りんご 豆乳 米粉 水あめ) スキムミルク
22	水	牛乳	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	中華麺 豚肉 なたと 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 ジョア	おにぎり(枝豆) (米 塩こんぶ 枝豆) 麦茶
23	木	飲むヨーグルト	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	米 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	ミニブッセ (鶏卵 水あめ はちみつ) 野菜ジュース
24	金	豆乳	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	米 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	おしるこ (さつま芋 あずき) せんべい 麦茶





日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料（調味料は記載されていません）	おやつ
27	月	野菜ジュース	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 中華風コーンスープ	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	あんまん (あんこ 小麦粉 米粉 水あめ) スキムミルク
28	火	ヤクルト	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	米 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	いちごのスティックケーキ (豆乳 米粉 いちご レモン) ジョア
29	水	飲むヨーグルト	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	米 じゃが芋 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	お麩スナック (麩 青のり ごま油) 牛乳
30	木	ミルージュ	ご飯 鶏の照り焼き じゃが芋きんぴら ほうれん草の胡麻味噌汁	米 鶏肉 生姜 にんにく じゃが芋 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	カステラ (小麦粉 鶏卵 はちみつ) スキムミルクココア
31	金	りんご果汁	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	米 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	ミニ今川焼き (鶏卵 水あめ 乳成分) 豆乳

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。
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。

☆☆☆ 1日の平均栄養量 エネルギー 454kcal たんぱく質 19.7g 脂質 12.7g 塩分 1.3g ☆☆☆



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、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



☆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。

	さくらんぼ	ぶどう	みかん	りんご・めろん
主食	1位 パン	カレー	ラーメン	ラーメン
	2位 ご飯	パン	うどん	カレー
	3位 スパゲティー	ご飯	カレー	焼きそばパン
主菜	1位 揚げ物	鶏肉類	鶏肉類	唐揚げ
	2位 鶏肉の照り焼き	ポークビーンズ	ハンバーグ	ハンバーグ
	3位 フリッター（魚・枝豆）	ハンバーグ	ポテト	鶏ささ身チーズフライ
副菜	1位 納豆サラダ	納豆サラダ	納豆サラダ	納豆和え物
	2位 ブロッコリーとツナのサラダ	ひじきサラダ	納豆和え物	納豆サラダ
	3位 煮干しとごまの炒り煮	揚げおでん		ツナと卵のサラダ
汁物	1位 味噌汁	バターコーン味噌汁	豚汁	かきたま汁
	2位 シチュー・ポターージュ	かきたま汁	豆乳味噌汁	豚汁
	3位 あんかけ	大根の味噌汁	シチュー	えのきともやしのスープ
デザート	1位 ジョア	ゼリー	ゼリー	プリン
	2位 フルーツボンチ	ヨーグルト	ヨーグルト	ゼリー
	3位 パナナ	チーズ	プリン	ヨーグルト

◎主食ではラーメン・カレー、主菜では鶏肉、ハンバーグがとっても人気でした。副菜では納豆サラダがどのクラスもはっていました。教育部でも一番人気です。汁物も人気で野菜が入っていてもよく食べてくれます。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ひます。毎日給食の見本も出しているのでもそちらも参考にしてみてください。

