



献立予定表

(令和7年1月) 城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。
※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	水	元旦							
2	木								
3	金								
4	土	ごはん・みそ汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	537	15.9	13.1	1.59	
5	日								
6	月	きつねうどん・肉団子・果物	乾麺・油揚げ・人参・玉ねぎ・椎茸・ねぎ・小松菜・肉団子・いんげん・バナナ	おかかおにぎり	536	18.4	10.1	2.36	
7	火	食パン・コーンスープ・アジフライ もやしとニラと卵のソテー・果物	食パン・コーンスープ・牛乳・アジフライ・もやし・ニラ・卵・キウイ	ほうれん草の蒸しパン	666	23.9	22.6	2.93	
8	水	ごはん・中華スープ・チャブチェ・果物 さつまいもとブロッコリーの胡麻マヨ和え	ごはん・青菜・玉ねぎ・豆腐・春雨・豚肉・ピーマン・人参・さつま芋・ブロッコリー・マヨネーズ・胡麻 ミニトマト・りんご	菓子	595	14.8	19.6	1.63	
9	木	カレーライス・カニカマとキャベツの和風サラダ 果物	ごはん・もち麦・じゃが芋・人参・玉ねぎ・豚肉・カレールー・卵・カニカマ・キャベツ・コーン・胡瓜 和風ドレッシング・グレープフルーツ	ヨーグルト	535	17.7	15.5	1.34	
10	金	ごはん・みそ汁・焼き鮭・切り昆布の煮物 果物	ごはん・豆腐・白菜・生わかめ・鮭・切り昆布・油揚げ・人参・こんにゃく・オレンジ	シュガートースト	512	22.6	14.7	2.48	
11	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		ジャムサンド	581	15.6	14.7	1.89	
12	日								
13	月	成人の日							
14	火	パン・ミネストローネ・白身魚のカレーマヨネーズ もやしのおかか和え・果物	コッペパン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・コーン・トマト缶・白身魚・マヨネーズ・もやし・かつお節 キウイ	昆布おにぎり	536	23.2	14.3	2.27	
15	水	ごはん・春雨スープ・ほうれん草のなめたけ和え 唐揚げ・果物	ごはん・春雨・えのき・生わかめ・鶏肉・ほうれん草・なめたけ瓶詰め・かつお節・りんご	誕生会 ロールケーキ	708	21.2	24	1.87	
16	木	中華丼・じゃが芋と大豆の炒め煮・果物	ごはん・もち麦・豚肉・白菜・人参・水煮竹の子・ピーマン・水煮大豆・じゃが芋・玉ねぎ・さやいんげん グレープフルーツ	お麩のラスク	546	18.9	16.3	1.59	
17	金	ごはん・中華スープ・チキンのピザ風 ごぼうサラダ・果物	ごはん・青梗菜・豆腐・えのき・鶏肉・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・ピザ用チーズ・ごぼう・人参・胡瓜 ツナ缶・マヨネーズ・胡麻・オレンジ	食育の日 ふかし芋	526	22.3	15.1	1.33	
18	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		ヨーグルト	573	22.9	18.4	1.73	
19	日								
20	月	しょうゆラーメン・焼き餃子・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・卵・なると・餃子・バナナ	鮭おにぎり	553	21.1	13.9	2.19	
21	火	ごはん・豚肉とサツマイモの甘辛生姜焼き みそ汁・ほうれん草のツナの胡麻味噌和え・果物	ごはん・大根・大根の葉・高野豆腐・豚肉・さつま芋・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・しめじ・ツナ缶 かつお節・キウイ	ピザトースト	697	25	21.1	2.21	
22	水	ごはん・みそ汁・鯖の生姜煮・五目豆 果物	ごはん・キャベツ・さつま芋・麩・鯖の生姜煮・水煮大豆・人参・こんにゃく・ごぼう・昆布・りんご	ゼリー	541	19.1	11.8	2.14	
23	木	ビビンバ丼・マカロニサラダ・果物	ごはん・もち麦・豚肉・焼き肉のタレ・ほうれん草・もやし・胡麻・マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム マヨネーズ・グレープフルーツ	人参とりんごの蒸しパン	613	21.9	21.2	1.33	
24	金	ごはん・みそ汁・納豆・ごぼうの炒り煮・果物	ごはん・白菜・玉ねぎ・厚揚げ・納豆・ごぼう・人参・こんにゃく・いんげん・はんぺん・鶏肉・胡麻 オレンジ	アメリカンドッグ	578	22.1	18.8	1.98	
25	土	カレーライス・マカロニサラダ・果物		スティックパン	606	14.9	16.6	1.26	
26	日								
27	月	鶏南蛮うどん・春巻き・果物	ソフト麺・鶏肉・ねぎ・人参・椎茸・油揚げ・ほうれん草・春巻き・バナナ	プリン	505	13.7	10.6	1.77	
28	火	パン・シチュー・ほうれん草とベーコンのオムレツ 中華胡瓜・果物	米粉パン・じゃが芋・人参・鶏肉・マカロニ・シチューの素・ブロッコリー・ほうれん草・玉ねぎ・しめじ・ベーコン 卵・胡瓜・キウイ	小松菜とじゃこのおにぎり	651	28.5	18.2	2.4	
29	水	ごはん・すまし汁・鯖のトマト煮 ブロッコリーのチーズ炒め・果物	ごはん・ほうれん草・玉ねぎ・豆腐・鯖・トマト缶・マヨネーズ・ブロッコリー・粉チーズ・りんご	菓子	643	19.2	22.1	1.48	
30	木	わかめごはん・おでん・にんじんしりしり 果物	ごはん・混ぜ込みわかめ・胡麻・卵・大根・ちくわ・こんにゃく・さつま揚げ・昆布・はんぺん・人参・ツナ缶 グレープフルーツ	バナナパンケーキ	628	25.6	19.1	2.77	
31	金	鬼カレー・つみれ汁・豆まめサラダ・果物	ごはん・豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト缶・カレールー・大根・青菜・餡団子・豆腐・ねぎ・キャベツ 水煮大豆・ハム・コーン・マヨネーズ・オレンジ	節分メニュー 海苔巻き	632	22.2	21.3	2.2	
					3-5児月間平均給与栄養量	587	20.5	17.1	1.90
						14.00%	26.20%		

おせち料理って？

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、神様にお供えする料理のことでした。おせち料理の一品一品には願いや意味が込められています。数の子は「子孫繁栄」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」等、それぞれに意味があります。ぜひご家庭でも話してみてください。



鏡むらさき

年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら年神様を送るために、おもちゃをいただきます。雑煮やおしろこ、お好きな調味料で、ご家庭によっていろいろなお楽しみ方で味わってください。



だしを活かした和食！

和食は世界的に注目されています。そんな和食には『だし』が欠かせません。みそ汁・煮物・お浸しなどの料理に使います。自然の美味しさを普段の食事に積極的に取り入れていきましょう。



だしの種類と取り方(基本)

- 【かつおだし】** 花かつお30g 水1ℓ
 - 鍋に水を入れ火にかけて沸騰させる
 - 沸騰したら火を止め、腰節を入れる
 - かつお節が沈むまで1~2分おく
 - 布巾等を敷いたザルでしずかにこす
- 【こんぶだし】** 昆布30g 水1ℓ
 - 昆布の0表面を硬く絞った布巾で軽く拭き、冷蔵庫に水とともに入れ、1時間ほどおく
 - 鍋に火にかけて、沸騰直前に昆布を引きあげる
- 【椎茸だし】** 干し椎茸30g 水1ℓ
 - 水切りするでさつとごみやほこりをとる
 - 水につけ、ラップか蓋でおおい、冷蔵庫で一晩おく
 - 布巾等をいたザルでしずかにこす
- 【煮干しだし】** 煮干し30g 水1ℓ
 - 煮干しの頭と腹をとる
 - 鍋に水と煮干しをいれ30分程おく
 - 鍋を火にかかけアクを取りながら軽く煮立たせ、6~7分煮たす
 - 布巾等を敷いたザルでしずかにこす
- 【あわせだし】** だし昆布10g 花かつお20g 水1ℓ
 - 昆布の表面を硬く絞った布巾で軽く拭き、鍋に水とともに入れ、1時間ほどおく
 - 鍋に火にかけて沸騰直前に、昆布を引きあげる
 - 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。かつお節が鍋底に沈むまで1~2分おく
 - 布巾等を敷いたザルでしずかにこす

寒い冬でも水分補給を！

汗をかく夏はこまめな水分補給を意識されると思いますが、冬は乾燥し体温が低いため、のどの渇きが感じられず、知らないうちに脱水になっている可能性があるため、注意が必要です。特に暖房のきいた部屋や、厚着をして暖かい場所にいると、体の水分が奪われています。また、ウイルスは乾燥しているところが好きなので水分補給でその活動を潤し、風邪予防につなげていきましょう。



1日に必要な水分量は、体重1kgあたり乳児期は約150ml、幼児期は約100mlが目安です。

