



献立予定表

(令和8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	木	元旦							
2	金								
3	土								
4	日								
5	月	ごはん・みそ汁・豚肉とさつま芋の甘辛生姜焼き 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・豚こま肉・さつまいも・玉ねぎ・ピーマン・ほうれん草・しめじ・ツナ缶 かつお節・すりごま・バナナ	スティックパン	651	21.8	20.5	1.42	
6	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・コーンポタージュ・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	667	24.1	22.8	2.77	
7	水	七草うどん・肉団子・果物	うどん・油揚げ・人参・玉ねぎ・かぶ・小松菜・大根・肉団子・いんげん・りんご	七草 おかかおにぎり	520	18.2	10.1	2.36	
8	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・茹で卵・カレールー・かにかま・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	
9	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・鶏もも肉・白ごま オレンジ	アメリカンドック	574	21.8	18.6	1.67	
10	土	ごはん・みそ汁・ミートボール・ポテトサラダ・果物		スティックパン	571	15.7	17.8	1.51	
11	日								
12	月	成人の日							
13	火	パン・ミネストローネ・ブロッコリーともやしのおかか和え 唐揚げ・果物	コッペパン・玉ねぎ・人参・じゃが芋・キャベツ・ベーコン・トマト缶・鶏もも肉・ブロッコリー・もやし かつお節・キウイ	誕生会12・1月生まれ 誕生日ケーキ	646	26	24.3	2.3	
14	水	ごはん・みそ汁・焼き鮭・切り昆布の煮物 果物	ごはん・茄子・玉ねぎ・油揚げ・鮭・切り昆布・油揚げ・人参・こんにゃく・りんご	プリン	501	18.2	11.5	1.75	
15	木	ドライカレー・りんごとキャベツのコールスローサラダ 果物	ごはん・もち麦・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸・トマト缶・カレールー・茹で卵・キャベツ・胡瓜 コーン・りんご・グレープフルーツ	ハムサンド	555	19.2	17.1	1.67	
16	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・鶏もも肉・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・白すりごま・オレンジ	食育の日 ふかし芋	526	22.3	15.1	1.33	
17	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	546	20.8	17.8	1.65	
18	日								
19	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・茹で卵・なると・餃子・バナナ	鮭おにぎり	553	21.1	13.9	2.19	
20	火	パン・パンクンスープ・白身魚のカレーマヨネーズ焼き わかめと小松菜の炒めナムル・果物	コッペパン・パンクンスープ・牛乳・白身魚・マヨネーズ・カレー粉・わかめ・小松菜・ちりめんじゃこ えのき・キウイ	フライドポテト	500	22.7	15	2.29	
21	水	ごはん・みそ汁・鯛の生姜煮・五目豆 果物	ごはん・キャベツ・さつまいも・麩・鯛の生姜煮・水煮大豆・人参・こんにゃく・ごぼう・昆布・りんご	ピザトースト	617	23.6	16.6	2.37	
22	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・白すりごま・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	人参とりんごのむしパン	613	21.9	21.2	1.23	
23	金	ごはん・みそ汁・ふくさ卵・もやしのおかか和え 果物	ごはん・白菜・玉ねぎ・じゃが芋・卵・豆腐・人参・椎茸・鶏挽肉・ピーマン・もやし・かつお節・オレンジ	お別れ遠足4・5歳児 菓子	492	15.5	14.2	1.61	
24	土	カレーライス・ブロッコリーともやしのおかか和え・果物		菓子	553	20.3	16.3	1.56	
25	日								
26	月	鴨南蛮うどん・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	シュガートースト	518	15.7	13.4	2.19	
27	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	はちみつパン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・牛乳・ほうれん草・しめじ ベーコン・卵・胡瓜・キウイ	わかめおにぎり	571	23.2	20.5	2.16	
28	水	ごはん・すまし汁・鯛のトマト煮 さつまいもとブロッコリーの胡麻マヨ和え・果物	ごはん・ほうれん草・玉ねぎ・豆腐・鯛・トマト缶・さつまいも・ブロッコリー・マヨネーズ・白すりごま ミニトマト・りんご	菓子	648	18.8	19	1.41	
29	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	
30	金	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・いりごま・茹で卵・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	2.67	
31	土	ごはん・みそ汁・さんまの生姜煮・マカロニサラダ・果物		ヨーグルト	563	21.8	19.9	1.71	
					3-5児月間平均給与栄養量	569	20.6	17.2	1.90

1月の行事食

1日~3日【お正月】

◆お節・お雑煮◆ お節料理は、縁起の良い食材を使用し、それぞれに幸せを願う意味が込められています。お雑煮は神様にお供えた食物を頂き、豊作や家内安全への感謝と願いが込められています。

11日【鏡開き】

お正月に飾っていた鏡餅を神棚から降ろして食べ、家族の健康や良運を願います。割ったお餅は、お汁粉やぜんざい、お雑煮にして、食べることが多いです。

7日【人日の節句】

◆七草がゆ◆ 春の七草入りの粥を食べ、1年間健康に過ごせるよう願います。春の七草には、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろがあります。

15日【小正月】

◆小豆粥◆ 小正月に小豆の入った粥を食べることで、1年の邪気を払い、万病を防ぐと言われていました。小正月にはその他、餅花飾りや、どんど焼き等も行われています。

~給食で人気 野菜メニュー~

切り干し大根のサラダ

【作りやすい量】
 切り干し大根 30g
 人参 60g
 小松菜(ほうれん草) 60g
 カニかま 60g
 醤油 小さじ2 酢 小さじ1
 砂糖 小さじ1 ごま油 小さじ1/3

- ①切り干し大根は、ボールに入れ水で戻す。
- ②柔らかく戻ったら2cm位の長さに切る。
- ③小松菜は茹でて2cm位の長さに切る。
- ④人参は2cm位の長さに切り、茹でる。
- ⑤かにかまは、2cm位の長さに切りほぐす。
- ⑥水切りのした切り干し大根・人参・小松菜にほぐしたかにかまを加え、ドレッシング(醤油・酢・胡麻油・砂糖)をかけ混ぜ合わせる。

生活リズムを整えよう!



年末年始は、長期休みもあり、夜更かし等でつい生活リズムが崩れがちです。生活リズムが崩れると、夜なかなか寝付けない、朝起きられない、日中頭が働かない等の症状が現れ、成長や心身に不調をきたします。自分の生活を振り返り、生活リズムを整え、健やかに過ごしましょう!