



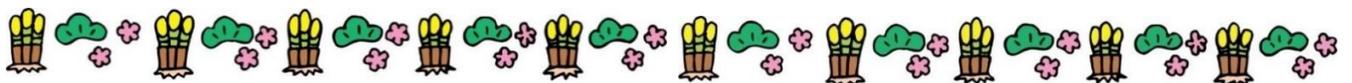
令和7年

1月献立表

田無北原保育園



| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | エネルギー たんぱく質 |
|----|----|-------------------|--|--|---|--|----------------------|------------------|
| | | | | 黄色の仲間 熱や力になるもの | 赤の仲間 血や肉や骨になるもの | 緑の仲間 体の調子を整えるもの | | |
| 4 | 土 | 牛乳 せんべい | けんちんうどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ | うどん/里芋/油/さつま芋/砂糖/胚芽米 | 豆腐/豚ひき/牛乳/塩昆布/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます) | 人参/葱/白菜/玉葱/オレンジ | 牛乳 塩昆布 おにぎり | 500kcal 18.7g |
| 6 | 月 | 牛乳 ビスケット | ご飯 りんご 鱈の幽庵焼き 紅白なます かまぼこのすまし汁 | 胚芽米/砂糖/ホットケーキミックス/バター | 鱈/蒲鉾/わかめ/牛乳 | ゆず/大根/人参/みかん/えのき/葱/りんご/バナナ | 牛乳 バナナココア マフィン | 507kcal 20.3g |
| 7 | 火 | 牛乳 クラッカー | ハニーソイパン ミートローフ オレンジ 鮭フレークと小松菜炒め 人参とエリンギのスープ | ハニーソイパン/片栗粉/砂糖/油/うどん | 豚ひき/鮭/牛乳/かまぼこ | 玉葱/小松菜/もやし/人参/エリンギ/浅葱/オレンジ/セリ/かぶ/かぶの葉/大根 | 牛乳 七草うどん | 502kcal 27.8g |
| 8 | 水 | 牛乳 せんべい | もちきびご飯 みかん 豚肉の生姜焼き かぶの甘酢漬け ほうれん草の味噌汁 | 胚芽米/もちきび/ごま/砂糖/さつま芋 | 豚肩ロース/生揚げ/味噌/牛乳 | 玉葱/生姜/人参/かぶ/胡瓜/ほうれん草/みかん/りんご | 牛乳 フルーツ きんとん | 509kcal 21.1g |
| 9 | 木 | 牛乳 干し芋 | ロールパン ★豆乳クリームシチュー トマトサラダ オレンジ | ロールパン/油/じゃが芋/砂糖/胚芽米/バター | 鶏もも/豆乳/しらす/牛乳/ツナ | 玉葱/人参/トマト/胡瓜/しそ葉/オレンジ/ピーマン | 牛乳 ツナピラフ | 527kcal 24.4g |
| 10 | 金 | 牛乳 ゆで人参 | ★カレーうどん もやしの胡麻和え りんご | うどん/砂糖/片栗粉/ごま/コッペパン/油/粉糖 | 豚バラ/油揚げ/牛乳 | 人参/玉葱/えのき/浅葱/胡瓜/もやし/りんご | 牛乳 ★揚げパン | 508kcal 17.8g |
| 11 | 土 | 牛乳 せんべい | プティポワンパン 鶏肉のオレンジ焼き ツナサラダ みかん かぶのスープ | プティポワンパン/マヨドレ/胚芽米/ごま | 鶏もも/ツナ/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます) | マーマレード/にんにく/生姜/キャベツ/胡瓜/かぶ/人参/かぶの葉/みかん | 牛乳 ごまゆかり おにぎり | 514kcal 21.3g |
| 14 | 火 | 牛乳 ビスケット | トマトとナスのスパゲティ スイートポテトサラダ えのきスープ オレンジ | スパゲティ/オリーブ油/さつま芋/砂糖/マヨドレ/ホットケーキミックス/油/ごま | 豚バラ/ウィンナー/ツナ/牛乳/豆乳/小豆 | にんにく/玉葱/なす/トマト缶/トマト/胡瓜/人参/えのき/チンゲン菜/オレンジ | 牛乳 ★黒ゴマ あんまん | 584kcal 20.3g |
| 15 | 水 | 牛乳 クラッカー | ★炒飯 みかん ガーリックチキン ほうれん草サラダ 水菜のスープ | 胚芽米/油/砂糖/ワントンの皮 | 焼き豚/鶏もも/牛乳/チーズ | 人参/葱/にんにく/ほうれん草/トマト/玉葱/コーン/水菜/みかん | 牛乳 ★チーズ揚げ | 574kcal 27.1g |
| 16 | 木 | 牛乳 スティック 胡瓜 | ご飯 りんご 鰯大根 根菜のきんぴら なめこの味噌汁 | 胚芽米/砂糖/ごま油/ごま/マカロニ/オリーブ油/マヨドレ | 豆腐/味噌/牛乳/かつお節/海苔 | 大根/生姜/葱/ごぼう/れんこん/人参/さやえんどう/なめこ/りんご/玉葱 | 牛乳 海苔マカロニ | 536kcal 23.1g |
| 17 | 金 | 牛乳 せんべい | コッペパン オレンジ チキンカツ 付け合わせ もやしとベーコンのスープ | コッペパン/薄力粉/パン粉/油/砂糖/ホットケーキミックス/バター | 鶏もも/ベーコン/牛乳 | 胡瓜/キャベツ/もやし/浅葱/オレンジ/苺ジャム | 牛乳 苺ジャム ケーキ | 552kcal 26.1g |
| 18 | 土 | 牛乳 せんべい | けんちんうどん さつま芋のそぼろ煮 オレンジ | うどん/里芋/油/さつま芋/砂糖/胚芽米 | 鶏もも/豆腐/豚ひき/牛乳/塩昆布/海苔 (おにぎりは幼児組のみ海苔がつけます) | 人参/葱/白菜/玉葱/オレンジ | 牛乳 塩昆布 おにぎり | 524kcal 21.0g |



| 日 | 曜日 | 午前おやつ | 献立名 | 材料名 | | | おやつ | エネルギーたんぱく質 |
|----|----|-------------------|--|--|--|--|-----------------------|------------------|
| | | | | 黄色の仲間 熱や力になるもの | 赤の仲間 血や肉や骨になるもの | 緑の仲間 体の調子を整えるもの | | |
| 20 | 月 | 牛乳 ビスケット | ご飯 りんご 鱈の幽庵焼き 紅白なます かまぼこのすまし汁 | 胚芽米/砂糖/ホット ケーキミックス/バター | 鱈/かまぼこ/わかめ/ 牛乳 | ゆず/大根/人参/みか ん/えのき/葱/りんご/ バナナ | 牛乳 バナナココア マフィン | 507kcal 20.3g |
| 21 | 火 | 牛乳 せんべい | とうもろこしご飯 油淋鶏 おかか和え 春雨スープ 苺 | 白米/片栗粉/油/砂糖 /春雨/バター/粉糖/薄 力粉/ごま | 鶏もも/牛乳  誕生会  | コーン/生姜/葱/キャベ ツ/人参/玉葱/チンゲン 菜/苺 | 牛乳 ★うさぎの クッキー | 583kcal 18.4g |
| 22 | 水 | 牛乳 せんべい | もちきびご飯 みかん 豚肉の生姜焼き かぶの甘酢漬け ほうれん草の味噌汁 | 胚芽米/もちきび/ごま/ 砂糖/さつま芋 | 豚肩ロース/生揚げ/味 噌/牛乳 | 玉葱/生姜/人参/かぶ /胡瓜/ほうれん草/み かん/りんご | 牛乳 フルーツ きんとん | 509kcal 21.1g |
| 23 | 木 | 牛乳 干し芋 | ロールパン ★豆乳クリームシチュ ートマトサラダ オレンジ | ロールパン/油/じゃが 芋/砂糖/胚芽米/バ ター | 鶏もも/豆乳/しらす/牛 乳/ツナ | 玉葱/人参/トマト/胡瓜 /しそ葉/オレンジ/ピー マン | 牛乳 ツナピラフ | 527kcal 24.4g |
| 24 | 金 | 牛乳 | ★カレーうどん もやしの胡麻和え りんご | うどん/砂糖/片栗粉/ご ま/コッペパン/油/粉糖 | 豚バラ/油揚げ/牛乳 | 人参/玉葱/えのき/浅 葱/胡瓜/りんご/もやし | 牛乳 ★揚げパン | 508kcal 17.8g |
| 25 | 土 | 牛乳 せんべい | プティポワンパン 鶏肉のオレンジ焼き ツナサラダ かぶのスープ みかん | プティポワンパン/マヨド レ/胚芽米/ごま | 鶏もも/ツナ/牛乳/海苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつけます) | マーメレード/にんにく/ 生姜/キャベツ/胡瓜/ かぶ/かぶの葉/人参/ みかん | 牛乳 ごまゆかり おにぎり | 514kcal 21.3g |
| 27 | 月 | 牛乳 クラッカー | ハニーソイパン ミートローフ オレンジ 鮭フレークと小松菜炒め 人参とエリンギのスープ | ハニーソイパン/片栗粉/ 砂糖/油/うどん | 豚ひき/鮭/牛乳/豚バ ラ | 玉葱/小松菜/もやし/ 人参/エリンギ/浅葱/オ レンジ/葱/えのき | 牛乳 葱塩うどん | 534kcal 28.3g |
| 28 | 火 | 牛乳 ビスケット | トマトとナスのスパゲティ スイートポテトサラダ えのきスープ オレンジ | スパゲティ/オリーブ油/ さつま芋/砂糖/マヨドレ /ホットケーキミックス/ 油/ごま | 豚バラ/ウィンナー/ツナ /牛乳/豆乳/小豆 | にんにく/玉葱/なす/ト マト缶/トマト/胡瓜/人 参/えのき/チンゲン菜/ オレンジ | 牛乳 ★黒ゴマ あんまん | 584kcal 20.3g |
| 29 | 水 | 牛乳 クラッカー | ★炒飯 みかん ガーリックチキン ほうれん草サラダ 水菜とコーンのスープ | 胚芽米/油/砂糖/ワン タンの皮 | 焼き豚/鶏もも/牛乳/ チーズ | 人参/葱/にんにく/ほう れん草/トマト/コーン/ みかん | 牛乳 ★チーズ揚げ | 574kcal 27.1g |
| 30 | 木 | 牛乳 スティック 胡瓜 | ご飯 りんご 鱈大根 根菜のきんぴら なめこの味噌汁 | 胚芽米/砂糖/ごま油/ ごま/マカロニ/オリーブ 油/マヨドレ | 豆腐/味噌/牛乳/海苔 /かつお節 | 大根/生姜/葱/ごぼう/ 蓮根/人参/さやえんどう/ なめこ/りんご/玉葱 | 牛乳 海苔マカロニ | 536kcal 23.1g |
| 31 | 金 | 牛乳 せんべい | 黒米 みかん 焼き肉 納豆和え 椎茸のすまし汁 | 胚芽米/ごま/砂糖/麩/ ホットケーキミックス/油 | 豚肩ロース/納豆/かつ お節/わかめ/牛乳/ ウィンナー | 玉葱/生姜/りんご/人 参/ほうれん草/もやし/ 椎茸/葱/みかん | 牛乳 ウィンナー入り ドーナツ | 581kcal 23.9g |

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。月平均栄養価 エネルギー535 kcal たんぱく質 22.4g

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、コッペパン、ロールパンは卵・乳不使用のパンです。

あひる組のみんなに給食とおやつのリクエストメニューを聞きました。

早いもので卒園まであと3ヶ月…小学校進学に向けて思い出のひとつになると嬉しいです。

★印がリクエストメニューです♪



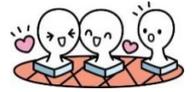
あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ致します。厳しい寒さがまだまだ続きます。身体を芯から温め、免疫力を高めることで風邪や感染症に負けない体を作りましょう。



1月7日は五節句の一つ「人日（じんじつ）の節句」です。この日には「七草がゆ」を食べて邪気を払い、一年の無病息災と五穀豊穡を祈るとされる習慣です。春の七草は、「セリ、ナスナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」です。この七草をおかゆにして、1月7日に食べる七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったそうです。

園では、1月7日（火）のおやつに「七草うどん」を提供します♪ビタミン・ミネラル豊富な七草を使った「七草うどん」を味わいましょう。

＜食育活動＞



- ・12月17日（火） 幼児組
「もちつき会」を行いました！

乳児組は炊きたてのもち米の匂いを嗅いだり、餅つきの見学をしました。幼児組は大きな掛け声で、一生懸命お餅をついてくれました！

今月の予定

- ・1月 7日（火） 幼児組 七草について
- ・1月10日（金） 幼児組 鏡開きについて
- ・はと組でピーラーを使った調理保育、あひる組で包丁を使った調理保育をします。ピーラーや包丁の練習はご家庭でも一緒にやってみてください。日程は決まり次第お知らせします。エプロン・マスクのご用意をお願いします。爪は前日までに必ず切ってきてください。

黒ゴマあんが
食べやすい！

おすすめレシピの紹介



おすすめレシピ【黒ゴマあんまん】

〈材料 4人分〉

- ・ホットケーキミックス 70g
- ・砂糖 12g
- ・豆乳 50g
- ・油 8g
- ・こしあん 40g
- ・黒すりごま 大さじ1
- ・白すりごま 小さじ1

〈作り方〉

- ① ホットケーキミックス、砂糖、豆乳、油を混ぜて生地を作る。
- ② こしあん、黒すりごま、白すりごまを混ぜて、中に入れるあんを作る。
- ③ ①の半分量を、カップに流し入れる。その上に丸めた黒ゴマあんを乗せ、残っている生地をその上からかける。
- ④ 蒸し器に15分ほどかけ、蒸し終わったらカップから出して、出来上がり。

あひる組 リクエストメニュー



| | 【給食】 | 【おやつ】 |
|--------|---------|----------|
| さくくん | シチュー | 醤油ラーメン |
| りほちゃん | カレーライス | ココアちんすこう |
| あまねくん | シチュー | きなこおはぎ |
| りんくん | ドライカレー | チーズ揚げ |
| すすかちゃん | 炒飯・ししゃも | チーズ揚げ |
| りくくん | カレーライス | 黒ゴマあんまん |
| しゅんたくん | ハヤシライス | ポテトもち |
| あおいくん | カレーうどん | 醤油ラーメン |
| ゆづるくん | 炒飯 | ドーナツ |
| ちほちゃん | シチュー | 揚げパン |
| しょうまくん | 肉うどん | さくさくクッキー |
| あおいちゃん | カレーライス | クッキー |
| うたくん | カレーライス | さくさくクッキー |
| せなくん | カレーライス | さくさくクッキー |
| ひかりちゃん | シチュー | チーズ揚げ |
| あらたくん | カレーライス | クッキー |
| らんちゃん | ドライカレー | ココアちんすこう |
| ゆきとくん | カレーライス | さくさくクッキー |
| えんくん | カレーライス | さくさくクッキー |
| とうかちゃん | カレーライス | さくさくクッキー |

リクエストメニューは1月～3月に入っています！お楽しみに♪

