



新年あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？

今年も子どもたちの元気な体をつくるため、おいしく栄養バランスのとれた給食を提供していきますので、よろしく願いいたします！

毎日寒い日が続きますが、冬野菜がおいしい季節になりました。1月、2月は冬野菜が甘くなる時季です。甘さが増すだけでなく、ビタミンなどの栄養価も高くなります。旬の冬野菜をたくさん食べて、寒い季節を乗り切りましょう！

～風邪予防・健康のお話～

冬は風邪やインフルエンザなど感染症が流行するシーズンです。ウイルスに負けない体をつくるには、バランスのよい食事が大切です。

肉や魚、大豆製品など、体力を保ち抵抗力を高めるたんぱく質、柑橘類やブロッコリー、ほうれんそうなどに含まれ免疫力を高める効果のあるビタミンC、のどや鼻の粘膜を保護する緑黄色野菜に含まれるビタミンAなどを意識して取るとよいでしょう。

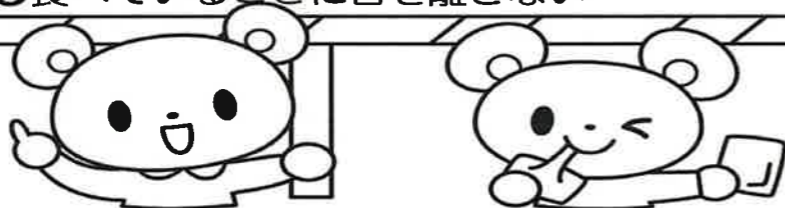
また、しっかりと休息を取ることも大切です。睡眠不足は疲労の原因となり、体の抵抗力を低下させます。睡眠を充分に取り、規則正しい生活をしましょう。

餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといっておさないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



1月7日 七草がゆ

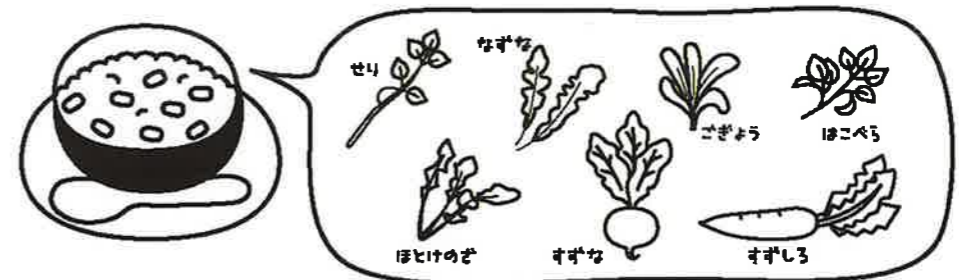
七草がゆを食べる1月7日は、五節句の1つである「人日の節句」です。この習慣は江戸時代に広まり、日本の食文化として定着しました。七草は早春に芽吹くことから邪気を払うといわれ、新しい年の無病息災を願って食べます。また、お正月のごちそうに疲れた胃腸をいたわり、冬場に不足しがちな青菜の栄養を補給することができる、素晴らしい行事といえます。

七草の名称と含まれる栄養素や効果

- ☆せり：鉄分が多く含まれる。
- ☆なずな（別名 ペンペン草）：熱を下げ、尿の出をよくする効果がある。
鉄分やビタミン、食物繊維を豊富に含む。
- ☆ごぎょう：風邪予防や解熱に効果がある。
- ☆はこべら：古くから腹痛の薬草として親しまれていた。ビタミンB、ビタミンCを豊富に含む。
- ☆ほとけのぞ（別名 タビラコ）：鉄分やビタミン、食物繊維を豊富に含む。
- ☆すずな（かぶ）：食物繊維・ビタミンCを豊富に含む。
- ☆すずしろ（だいこん）：鉄分やビタミンA、ビタミンCを豊富に含む。

七草に含まれている栄養素の働き

- ビタミンA…目や皮膚の健康維持を助ける。
- ビタミンB…体内でエネルギーを作り出すのに必要。
- ビタミンC…皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに抗酸化作用をもつ。(老化防止)
- 鉄分…赤血球を作るのに必要。
- 食物繊維…腸内環境を整えてくれる。



1月の献立



令和7年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
27	筑前煮 ちくわのみそ汁	鶏肉 ちくわ・みそ	こんにゃく・里芋 油・砂糖	ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース えのき・大根・白菜・わかめ	醤油・みりん だし汁	6	ローストチキン	鶏肉		玉葱・生姜・にんにく	醤油・みりん
(月)	パインケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	パイン缶		20	コーンソテー 三つ菜のみそ汁	ツナ 豆腐・みそ	油	小松菜・キャベツ・人参・コーン・しめじ 人参・椎茸・玉葱・三つ菜	醤油 だし汁
14	鯖の塩焼き	鯖			塩	(月)	パインケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	パイン缶	
28	ひじきと高野の炒り煮 チンゲン菜のみそ汁	高野豆腐・うす揚げ 豆腐・みそ	砂糖・油	ひじき・人参・ごぼう 玉葱・チンゲン菜・えのき	醤油・みりん・だし汁 だし汁	7	タラのムニエル	タラ・バター	小麦粉		塩
	ココアクラッカーサンド チーズ	生クリーム スティックチーズ	クラッカー 砂糖		ココア	21	添え野菜 麩のすまし汁	大豆	マヨドレ 麩	ブロッコリー・人参・きゅうり えのき・白菜・ほうれん草・わかめ	塩 醤油・だし汁
(火)	【28日お誕生会】 ココアカップケーキ	卵・無塩バター	ミックス粉・砂糖 粉糖		ココア	(火)	ココアカッカーサンド チーズ	生クリーム スティックチーズ	クラッカー・砂糖		ココア
15	ナポリタン スパゲティ	ベーコン	スパゲティ 砂糖・油	玉葱・人参・ピーマン	トマトピューレ ケチャップ・ウスター	8	チャンポンうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・ニラ・キャベツ・もやし 玉葱・干し椎茸・わかめ	醤油・みりん・塩 だし汁
29	長芋のすまし汁		長芋	玉葱・チンゲン菜・椎茸・人参	醤油・だし汁	22	大根サラダ		砂糖・ごま・ごま油	大根・人参・小松菜・コーン	酢・醤油
(水)	揚げパン		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖			(水)	揚げパン		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖		
16	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	糸こんにゃく・油 じゃが芋・砂糖	白菜・玉葱・青ねぎ	醤油	9	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖 ごま油	生姜・玉葱・たけのこ・ピーマン	醤油・みりん・塩
30	春菊のみそ汁 手作りふりかけ	うす揚げ・みそ 干しエビ	ごま	玉葱・大根・春菊・わかめ 青のり・ゆかり	だし汁	23	中華風スープ	貝柱・むきえび	春雨・ごま油	白菜・チンゲン菜・人参	醤油・みりん・塩 ガラスープ
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト			オレンジソース	(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト			オレンジソース
17	親子丼	鶏肉・卵・かまぼこ	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ菜・干し椎茸	醤油・みりん・だし汁	10	ポークカレー	豚肉	じゃが芋・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレールウ
31	さつま芋のみそ汁	みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・切干大根	だし汁	24	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	れんこん・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
(金)	チョコバナナ			バナナ	チョコシロップ・チョコスプレー (うめぐみなし)	(金)	チョコバナナ			バナナ	チョコシロップ・チョコスプレー (うめぐみなし)
4	鮭の照り焼き	鮭	砂糖	生姜	醤油・みりん	11	鶏肉と野菜の ごまみそ煮	鶏肉・みそ	里芋・こんにゃく 油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・だし汁
18	添え南瓜 わかめのすまし汁	豆腐		南瓜	塩	25	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・小松菜	醤油・だし汁
	いりこ	ごま入り味付けいりこ		えのき・玉葱・人参・チンゲン菜・わかめ	醤油・だし汁		いりこ	ごま入り味付けいりこ			
(土)	お菓子					(土)	お菓子				

アレルギー食品：ベーコン(卵白)バター(乳製品)無塩バター(乳製品)ロールパン(乳製品・小麦)ヨーグルト(乳製品)
ミックス粉(小麦)生クリーム(乳製品)スティックチーズ(乳製品)スパゲティ(小麦)うどん(小麦)クラッカー(小麦)カレールウ(小麦)
チョコスプレー(乳製品)

《1月平均栄養価》 ※《 》は目標値

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(mg)	塩分(g)
乳児クラス	482(480)	17.9(20.0)	15.7(14.0)	65.7(69.0)	209(225)	1.8(2.3)	3.8(3.0)	1.6(1.7)
幼児クラス	576(585)	21.9(24.0)	18.3(17.0)	78.8(84.0)	247(270)	2.2(2.5)	3.9(3.8)	1.9(2.0)

- * 材料の都合により献立を変更することがあります。
- * (ス)マークはきく組、たけ組、ふじ組さんはスプーンを忘れずに持ってきてください。
- * 28日はお誕生会の為、おやつにココアカップケーキをいただきます。
- * 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)
- * 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。



1月の献立 後期

アレルギーがある場合は、除去する食品に
×印の記入をお願いします。

令和7年1月

日	献立	食材	調味料	日	献立	食材	調味料
27	筑前煮 大根のみそ汁	鶏肉・里芋・人参・グリーンピース 大根・白菜・わかめ	砂糖・醤油・油 みそ・だし汁	6	ローストチキン	鶏肉・玉葱	醤油
(月)	パンケーキ	卵・牛乳・ミックス粉		20	コーンソテー 豆腐のみそ汁	ツナ・小松菜・キャベツ・人参・コーン 豆腐・人参・玉葱	醤油・油 みそ・だし汁
14	鮭の塩焼き	鮭	塩	(月)	パンケーキ	卵・牛乳・ミックス粉	
28	ひじきと高野の炒り煮 チンゲン菜のみそ汁	高野豆腐・ひじき・人参 豆腐・玉葱・チンゲン菜	砂糖・醤油 油・だし汁 みそ・だし汁	7	タラのムニエル	タラ	小麦粉・バター・塩
(火)	果物・チーズ 【28日お誕生会】 ココアカップケーキ	りんご・スティックチーズ 卵・ミックス粉・ココア	砂糖・無塩バター・粉糖	21	添え野菜 麩のすまし汁	大豆・ブロッコリー・人参・きゅうり 麩・白菜・ほうれん草・わかめ	塩 醤油・だし汁
15	ナポリタンスパゲティ	豚肉・スパゲティ・玉葱・人参・ピーマン	砂糖・トマトピューレ・油 ケチャップ	(火)	果物・チーズ	りんご・スティックチーズ	
29	長芋のすまし汁	長芋・玉葱・チンゲン菜・人参	醤油・だし汁	8	チャンポンうどん	豚肉・うどん・人参・キャベツ・もやし・玉葱・わかめ	醤油・塩 だし汁
(水)	パン	ロールパン		22	大根サラダ	大根・人参・小松菜・コーン・すりごま	砂糖・醤油
16	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐・じゃが芋・白菜・玉葱・青ねぎ	砂糖・醤油・油	(水)	パン	ロールパン	
30	春菊のみそ汁 手作りふりかけ	玉葱・大根・春菊・わかめ すりごま・青のり	みそ・だし汁	9	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉・玉葱・ピーマン	砂糖・醤油・塩 片栗粉・油
(木)	手作りヨーグルト お菓子・りんごすりすり	ヨーグルト・りんご		23	白菜すまし汁	白菜・チンゲン菜・人参	醤油・塩 だし汁
17	親子丼	鶏肉・卵・玉葱・人参	砂糖・醤油 だし汁・片栗粉	(木)	手作りヨーグルト お菓子・りんごすりすり	ヨーグルト・りんご	
31	さつま芋のみそ汁	さつま芋・玉葱・小松菜	みそ・だし汁	10	豚肉の煮物	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース	砂糖・醤油・だし汁 油
(金)	果物	バナナ		24	キャベツのごま和え	ツナ・キャベツ・きゅうり・人参・すりごま	砂糖・醤油
4	鮭の照り焼き	鮭	砂糖・醤油	(金)	果物	バナナ	
18	添え南瓜 わかめのすまし汁	南瓜 豆腐・玉葱・人参・チンゲン菜・わかめ	塩 醤油・だし汁	11	鶏肉と野菜の ごまみそ煮	鶏肉・里芋・大根・人参・いんげん・すりごま	醤油・みそ・だし汁
(土)	お菓子			25	豆腐のすまし汁	豆腐・玉葱・人参・小松菜	醤油・だし汁
				(土)	お菓子		

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
* 28日はお誕生日会の為、ココアカップケーキをいただきます。

1月の献立

完了期



令和7年 香里ヶ丘保育園

日	献立	赤	黄	緑	その他	日	献立	赤	黄	緑	その他
		血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの				血や肉になるもの	力になるもの	体の調子を整えるもの	
27	筑前煮 大根と白菜のみそ汁	鶏肉 みそ	里芋 油・砂糖	ごぼう・人参・れんこん 干し椎茸・グリーンピース えのき・大根・白菜・わかめ	醤油・みりん だし汁	6	ローストチキン	鶏肉		玉葱	醤油・みりん
(月)	パインケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	パイン缶		20	コーンソテー 三つ葉のみそ汁	ツナ 豆腐・みそ	油	小松菜・キャベツ・人参・コーン・しめじ 人参・椎茸・玉葱・三つ葉	醤油 だし汁
14	鯖の塩焼き	鯖			塩	(月)	パインケーキ	卵・牛乳	ミックス粉	パイン缶	
28	ひじきと高野の炒り煮 チンゲン菜のみそ汁 ココアラッカーサンド チーズ	高野豆腐・うす揚げ 豆腐・みそ 生クリーム スティックチーズ	砂糖・油 クラッカー 砂糖	ひじき・人参・ごぼう 玉葱・チンゲン菜・えのき	醤油・みりん・だし汁 だし汁 ココア	7	タラのムニエル	タラ・バター	小麦粉		塩
(火)	【28日お誕生会】 ココアカップケーキ	卵・無塩バター	ミックス粉・砂糖 粉糖		ココア	21	添え野菜 麩のすまし汁	大豆	マヨドレ 麩	ブロッコリー・人参・きゅうり えのき・白菜・ほうれん草・わかめ	塩 醤油・だし汁
15	ナポリタン スパゲティ	豚肉	スパゲティ・砂糖・油	玉葱・人参・ピーマン	トマトピューレ ケチャップ	(火)	ココアラッカーサンド チーズ	生クリーム スティックチーズ	クラッカー・砂糖		ココア
29	長芋のすまし汁		長芋	玉葱・チンゲン菜・椎茸・人参	醤油・だし汁	8	チャンポンうどん	豚肉	うどん・ごま油	人参・ニラ・キャベツ・もやし 玉葱・干し椎茸・わかめ	醤油・みりん・塩 だし汁
(水)	揚げパン		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖			22	大根サラダ		砂糖・ごま・ごま油	大根・人参・小松菜・コーン	酢・醤油
16	すき焼き風煮	牛肉・焼き豆腐	じゃが芋・砂糖・油	白菜・玉葱・青ねぎ	醤油	(水)	揚げパン		ロールパン・油 砂糖・グラニュー糖		
30	春菊のみそ汁 手作りふりかけ	うす揚げ・みそ 干しエビ	ごま	玉葱・大根・春菊・わかめ 青のり・ゆかり	だし汁	9	豚肉とピーマンの 炒め物	豚肉	片栗粉・砂糖 ごま油	玉葱・ピーマン	醤油・みりん・塩
(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト				23	和風スープ	貝柱・むきえび	春雨・ごま油	白菜・チンゲン菜・人参	醤油・みりん・塩 だし汁
17	ⓧ 親子丼	鶏肉・卵	砂糖・片栗粉	玉葱・人参・三つ葉・干し椎茸	醤油・みりん・だし汁	(木)	手作りヨーグルト お菓子	ヨーグルト			オレンジソース
31	さつま芋のみそ汁	みそ	さつま芋	玉葱・小松菜・切干大根	だし汁	10	ⓧ ポークカレー	豚肉	じゃが芋・油	玉葱・人参・グリーンピース	カレーの王子様
(金)	果物			バナナ		24	レンコンサラダ	ツナ	ごま・マヨドレ	れんこん・キャベツ・きゅうり・人参	醤油
4	鮭の照り焼き	鮭	砂糖		醤油・みりん	(金)	果物			バナナ	
18	添え南瓜 わかめのすまし汁	豆腐		南瓜 えのき・玉葱・人参 チンゲン菜・わかめ	塩 醤油・だし汁	11	鶏肉と野菜の ごまみそ煮	鶏肉・みそ	里芋・油・砂糖・ごま	大根・人参・いんげん	醤油・だし汁
(土)	お菓子					25	豆腐のすまし汁	豆腐		えのき・玉葱・人参・小松菜	醤油・だし汁
						(土)	お菓子				

* 材料の都合により献立を変更することがあります。
 * 28日はお誕生日会の為、おやつにココアカップケーキをいただきます。
 * 3時のおやつには、おやつと牛乳をいただきます。(土曜日は、牛乳はありません。)
 * 給食で使用する“だし汁”は、毎朝昆布とかつお節からとった出汁を使用しています。