

令和8年1月 献立表(一般B献立)

認定こども園 春の町保育園

日	曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ				3歳未満児	3歳以上児
5月	26月	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも(缶) バイン (缶)	エネルギー: 513kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 579kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 2.2g
6火		牛乳	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 里いも こんにゃく サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	エネルギー: 421kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 467kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 12g 食塩相当量: 2g
7水		牛乳	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏もも だし昆布 竹 輪 青のり 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 メロンパン	ほうれんそう 大根 にんじん 白菜 水菜 みかん	エネルギー: 465kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 523kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 1.7g
8木	19月	牛乳	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆乳 きな粉	ロールパン じゃがいも バター スープの素 トマトケチャップ 醤 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー: 484kcal たんぱく質: 21g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 543kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 25.7g 食塩相当量: 2.2g
9金	23金	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん サブレ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 トマトケチャップ 酒 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ビーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん	エネルギー: 507kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.1g	エネルギー: 574kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 17g 食塩相当量: 1.3g
10土	24土	牛乳	(ごはん) みそラーメン バナナ	牛乳 かりんとう	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 中華めん サラダ油 鶏がらスープの素 しょうゆ 砂糖 かりんとう	キャベツ にんじん もやし スイートコーン ねぎ バナナ	エネルギー: 441kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 510kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.7g
13火		牛乳	ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 バナナ	鶏もも かまぼこ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳	米 里いも しょうゆ もち(3歳以上児) サラダ油 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 バナナ	エネルギー: 471kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 495kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.8g
14水	30金	牛乳	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 飲むヨー グルト(鉄多め)	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース チンゲンサイ	エネルギー: 465kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 12g 食塩相当量: 1.4g	エネルギー: 521kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.8g
15木		牛乳	小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 みかん	プリン	あずき 白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 もち米 さつまいも 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ プリン	ブロッコリー きゅうり スイートコーン チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ みかん	エネルギー: 453kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 488kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.8g
16金	29木	牛乳	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 みそ 煮干し おから 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	米 さつまいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 バター ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ しょうが	エネルギー: 483kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 453kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.8g
17土	31土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼ こ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	にんじん ほうれんそう バナナ	エネルギー: 444kcal たんぱく質: 17g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 616kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.5g
20火		牛乳	ごはん すりみ団子入りみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 豆腐 だし昆布 みそ ひじき 牛乳 いりこ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 酒 砂糖 醤 ごま油 おかげ	にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	エネルギー: 406kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.7g	エネルギー: 446kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 2.1g
21水	28水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ 油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クラッcker	しょうが かぶ キャベツ スイートコーン パセリ ブロッコリー	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 1.5g	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 25.8g 食塩相当量: 1.9g
22木		牛乳	パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	固形ヨーグルト あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 ひじき まぐろ油漬 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも サラダ油 スープの素 バター 小麦粉 マヨネーズ ごま しょうゆ 砂糖 あら	カリフラワー にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう スイートコーン	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 20g 食塩相当量: 2g	エネルギー: 469kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 21.7g 食塩相当量: 2.4g
27火		牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 片栗 粉 ウスターソース 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ビーマン 白菜 しょうが ねぎ	エネルギー: 464kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 1.6g	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.9g



*午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

*3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

*15日はハッピーランチです。

最近の食育の様子



11月29日は「ハッピー親子デー」が開催され、ぞうぐるーの親子でクッキングを行いました。みんなで協力してカレー作りと、おやつのゼリー作りに挑戦しました。野菜を切ったり材料を混ぜたりと、親子ならではの温かいやりとりがたくさん見られました。完成したカレーはおいしさ満点で子どもたちも誇らしげな表情でした。ゼリーもカラフルでとてもきれいに仕上がり、楽しい「食」に触れる時間となりました。



3歳未満児は「ほうれん草」に触れました。

実際に葉っぱの形や色を観察したり、匂いをかいだりしながら、野菜への興味を育む時間になりました。おやつに「ほうれん草のカッピケーキ」が出ましたが、普段はちょっと苦手な子どもも「食べてみようかな…?」と挑戦する姿が見られ、とても嬉しい光景でした。

