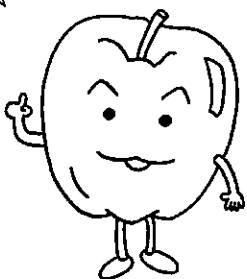


日曜	乳幼児昼食		1,2歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの		エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
4 土	ごはん すまし汁 鶏肉のおろしだれ じゃが芋のみそ炒め 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー	米 片栗粉 ゼリー じゃが芋	鶏肉 豚ひき肉 牛乳	玉葱 絹さや 葉だいこん 黄桃缶 みかん缶 大根	485 23.2 201		
6 月	ごはん スープ BBQチキン 花野菜のサラダ マスカットゼリー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ジャムクラッカー	牛乳 ジャムクラッカー	米 ゼリー じゃが芋 クラッカー エッグケア いちごジャム	鶏肉 ツナ 牛乳	もやし カリフラワー 葉だいこん 人参 ブロッコリー	531 23.5 206		
7 火	ごはん みそ汁 白身魚の照り焼き キャベツ納豆 パナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 七草がゆ 星たべよ	牛乳 七草がゆ 星たべよ	米 星たべよ	カレー 納豆 牛乳	人参 ほうれん草 大根 パナナ キャベツ 七草	543 23.9 205		
8 水	キーマカレー スープ マカロニサラダ パイナップル 牛乳	みかん缶	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ぶどうゼリー	米 エッグケア じゃが芋 ゼリーの素 マカロニ アンパンマンせんべい	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート 鶏ささみ	玉葱 コーン 人参 胡瓜 いんげん パイナップル	537 19.5 208		
9 木	ごはん すまし汁 ぶた大根 ほうれん草のツナマヨ和え オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 きなこちんすこう	牛乳 きなこちんすこう	米 エッグケア 小麦粉	豚こま肉 きなこ ツナ 牛乳	えのき 大根 ほうれん草 絹さや 人参 キャベツ 生姜 いんげん オレンジ	547 23.6 230		
10 金	ごはん みそ汁 豆腐チャンプルー ピーマン和え物 パナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 *印刷さ* 幼児:おかき ルヴァン 乳児:星たべよ ルヴァン	牛乳 *印刷さ* 幼児:おかき ルヴァン 乳児:星たべよ ルヴァン	米 切り餅 さつま芋 ルヴァン ピーマン	油揚げ 豆腐 豚ひき肉 卵 大豆ミート 牛乳	長葱 人参 胡瓜 にんにく 白菜 コーン 生姜 絹さや パナナ	607 24.6 271		
11 土	豚丼 みそ汁 ポテトサラダ みかん缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 菜めしおにぎり	牛乳 菜めしおにぎり	米 じゃが芋 エッグケア	豚こま肉 油揚げ 牛乳	玉葱 葉だいこん 胡瓜 えのき 白菜 みかん缶 人参 小松菜 菜めしの素	588 22.2 226		
14 火	ごはん みそ汁 ハンバーグおろしだれ さつま芋と人参のごま煮 オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 豆乳クッキー	牛乳 豆乳クッキー	米 白ごま 片栗粉 小麦粉 さつま芋 ホットケーキミックス	厚揚げ 豆乳 ハンバーグ 牛乳	わかめ 人参 長葱 オレンジ 大根	572 19.3 272		
15 水	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 大根とさつま揚げの煮物 パイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ケチャップライス	牛乳 ケチャップライス	米 そうめん 片栗粉	さば 鶏ひき肉 さつま揚げ 牛乳	玉葱 大根 パイナップル 葉だいこん いんげん 生姜 人参	587 26.4 203		
16 木	ごはん クリームシチュー ツナサラダ フルーツゼリー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 かやくうどん	牛乳 かやくうどん	米 ゼリー じゃが芋 うどん 白ごま	鶏肉 牛乳 豆乳 豚こま肉 ツナ	玉葱 キャベツ みかん缶 人参 胡瓜 葉だいこん ブロッコリー パイン缶	614 23.1 220		
17 金	ごはん みそ汁 豚肉のスタミナ炒め 中華風納豆和え パナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 おさつステック	牛乳 おさつステック	米 さつま芋	豚こま肉 納豆 牛乳	玉葱 人参 には パナナ いんげん 生姜 小松菜 なめこ にんにく キャベツ	579 24.5 241		
18 土	人参ピラフ チキンと野菜のトマト煮 白菜のドレ和え パイン缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 春雨スープ	牛乳 春雨スープ	米 春雨	鶏肉 ツナ 牛乳	人参 玉葱 白菜 キャベツ パセリ トマト 胡瓜 えのき かぼちゃ にんにく パイン缶 生姜	515 23.4 219		

~ りんご について ~



♪栄養素♪

りんごには、カリウム・ペクチン・りんご酸・ビタミンなどが多く含まれています。整腸・美容・便秘・高血圧などに効果的です。

♪豆知識♪

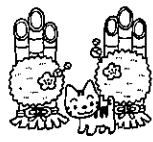
りんごは、色のよくついたものほど甘みか強く味も濃いです。しかし袋をかけて栽培したりんごは、明るい色はついていますが、甘みが劣ることが多いです。着色は鈍くても袋をかけない無袋りんごが甘いです。無袋りんごは『サン〇〇』という愛称がついて販売されていることが多いです。

2025年1月 みどりさくら保育園献立表

日曜	乳幼児昼食	1.2歳児午前		1~5歳児午後			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg	
		献立名	おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの		体の調子を整えるもの
20	月	豚そぼろ丼 みそ汁 春雨サラダ マスカットゼリー 牛乳	みかん缶	牛乳 みたらしいもち	米 春雨 白ごま ゼリー じゃが芋 片栗粉	豚ひき肉 ツナ 大豆ミート 牛乳 厚揚げ	人参 生姜 大根 キャベツ 玉葱 もやし 長葱 コーン にんにく 小松菜 胡瓜	537 20.6 265
21	火	ごはん すまし汁 ほっけのカレーマヨ焼き スタミナ納豆 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 みかん 星たべよ	米 エッグケア 星たべよ	豆腐 大豆ミート ほっけ 納豆 鶏ひき肉 牛乳	ほうれん草 もやし みかん 生姜 パプリカ にんにく 黄桃缶	501 28.2 239
22	水	★ロシアの料理★ パセリライス ポルシチ わかめサラダ バナナ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 にんじんビスケット	米 白ごま じゃが芋 小麦粉	鶏肉 牛乳 サワークリーム 大豆ミート ツナ	パセリ かぶ 白菜 バナナ 玉葱 にんにく 胡瓜 人参 ピーツ トマト わかめ 蕎麦のり	581 22.3 227
23	木	ごはん みそ汁 高野豆腐の煮物 かぼちゃサラダ パイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 焼きうどん	米 エッグケア うどん	高野豆腐 豚こま肉 牛乳	玉葱 人参 胡瓜 小松菜 いんげん パイナップル 大根 かぼちゃ 万能ねぎ	568 24 290
24	金	ごはん みそ汁 鶏肉の梅風味焼き 切干大根のサラダ オレンジ 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 いちごゼリー アンパンマンせんべい	米 ゼリーの素 アンパンマンせんべい エッグケア さつま芋	油揚げ 牛乳 鶏肉 ツナ	玉葱 胡瓜 切干大根 オレンジ 人参	511 24.8 251
25	土	ポークカレー スープ ツナと野菜のソテー 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 ふかしさつま芋	米 じゃが芋 さつま芋	豚こま肉 ツナ 牛乳	玉葱 大根 人参 白菜 いんげん 黄桃缶	510 17.9 217
27	月	磯うどん 厚焼き玉子 キャベツのごまマヨ和え パイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 とり五目ごはん	うどん 米 白ごま エッグケア	豚こま肉 牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 鶏ささみ	玉葱 キャベツ パイナップル 胡さや わかめ 人参 ごぼう 長葱 いんげん しめじ	564 21.6 227
28	火	ごはん みそ汁 中華風香味さわら 大根の金平 黄桃缶 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 マカロニきなこ	米 マカロニ 里芋 片栗粉	さわら きなこ さつま揚げ 牛乳	キャベツ にんにく 万能ねぎ 生姜 大根 黄桃缶 長葱 人参	530 26.2 220
29	水	タコライス スープ 白菜コールスロー バナナ 牛乳	みかん缶	牛乳 クッキー	片栗粉 小麦粉 米 エッグケア	豚ひき肉 牛乳 大豆ミート チーズ	玉葱 レタス わかめ バナナ 人参 トマト 白菜 パセリ コーン	538 21.3 255
30	木	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 スパゲティサラダ マスカットゼリー 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 さけおにぎり	米 エッグケア じゃが芋 ゼリー スパゲティ 白ごま	豆腐 牛乳 豚こま肉 さけ ツナ	小松菜 玉葱 キャベツ 黒だいこん 長葱 えのき コーン 人参 絹さや 胡瓜	602 23.2 263
31	金	★お誕生日会メニュー★ 手巻き寿司（乳児：さけのちらし寿司） 具沢山みそ汁 鶏肉のチャーシュー風 パイナップル 牛乳	ソフトサラダ	牛乳 みかんゼリーパフェ	米 ゼリーの素 エッグケア さつま芋	納豆 豆腐 厚焼き玉子 鶏肉 ツナ 牛乳	板のり いんげん パイナップル 胡瓜 にんにく みかん缶 人参 生姜	626 29.7 226



～今日はなんの日？～
☆お正月☆
～お雑煮のまめちしき～



イベント食♪

7日 七草粥

10日 鏡開き
PMおやつ幼児：おかし

22日 ロシアの料理

31日 お誕生日会メニュー

ご存知の方も多いと思いますが、雑煮は地域によって特色があります。汁は基本的にはすまし汁が全国の68%を占めています。地域によっては味噌仕立てであったり、納豆仕立て、あずき仕立ての地域もあります。

- ～その他おもしろい文化をご紹介します。～
- ・仙台（宮城）：ハゼの焼き干で出汁をとり、ひき菜、凍み豆腐、里芋、せりなどが入る。
 - ・徳島の一部：里芋、豆腐だけが入ったすまし汁を食べる。（米が貴重だった名残り）
 - ・長崎の一部：季節に関係なく年中雑煮を食べる。
- 同じ日本の雑煮でも色々な違いがあって興味深いですね。

☆材料の都合により献立を変更することがあります。※印の記入のある日以外は昼食時、牛乳を提供します。