

2025.12.27

1月 給食だより

社会福祉法人 見真会 明光保育園 担当栄養士 酒井

日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ		3時おやつ		使用食材と体内ではたらき			日	曜日	献立名	栄養価 エネルギー (幼児)	10時おやつ		3時おやつ		使用食材と体内ではたらき		
				ひよこ 赤 桃	白 黄 桃	赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる	体の調子 を整える	ひよこ 赤 桃					白 黄 桃	赤 ひよこ	血・肉・骨 をつくる	力・体温 のもとになる	体の調子 を整える		
1	月	年末年始 休園日	600 kcal	牛乳 お菓子	牛乳 ビスケット	牛乳 カルシウム せんべい	ちくわ ワカメ 白す干し 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう オレンジ	16	火	食パン ジャーマンポテト ミートボール入りとまと スープ パナナ	546 kcal	牛乳 にんじん かぼちゃ ビスケット	手作りプリン	ベーコン チーズ 合挽きミンチ ウインナー 牛乳	食パン ジャム じゃが芋 パター パン粉 砂糖	玉ねぎ セロリー キャベツ とまと コーン パセリ 人参 パナナ			
2	火									かやくごはん ししゃも 五目スープ みかん いんげんのごま和え	590 kcal	牛乳 シュガー トースト	牛乳 ソフトせんべい	鶏肉 ししゃも 油揚げ ちくわ ベーコン	米 春雨 ごま こんにやく 砂糖	ほうれん草 もやし しいたけ いんげん 人参 みかん					
3	水									卵うどん ブロッコリー レバーの味噌煮 パナナ	625 kcal	牛乳 ヨーグルト ウエハース	牛乳 じゃがいもおやき	卵 かまぼこ 豚レバー みそ	うどん 天かす じゃが芋 パター 片栗粉 砂糖 ごま	ブロッコリー 小松菜 パナナ					
4	木	かきあげ丼 オレンジ 牛乳 ちくわとわかめの酢の物	600 kcal	牛乳 お菓子	牛乳 ビスケット	牛乳 カルシウム せんべい	ちくわ ワカメ 白す干し 牛乳	米 小麦粉 砂糖 油	玉ねぎ 人参 春菊 ごぼう オレンジ	19	金	ごはん ぶちぶちスープ かに豆腐の落とし揚げ みかん	672 kcal	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 緑黄色 野菜 ポーロ	豆腐 かにかま ツナ 卵 豚肉	米 もち麦 油 山芋 小麦粉	きくらげ 白菜 筍 人参 ねぎ みかん		
5	金	赤飯 お雑煮 黒豆 栗 里芋の煮物 紅白なます みかん	611 kcal	牛乳 チーズ トースト	牛乳 せんべい	牛乳 ミルク ビスケット	鶏肉 かまぼこ 白す干し 黒豆 小豆	米 もち米 もち 里芋 栗 砂糖	水菜 かぶ 人参 みかん	20	土	焼きうどん とまと バナナ 牛乳	613 kcal	牛乳 カルシウム せんべい	お菓子	枝豆 ビスケット	豚肉 かつお節 牛乳	うどん 砂糖 油	人参 もやし ネギ キャベツ とまと パナナ		
6	土	クロワッサン レタスサラダ ミートボール パナナ 牛乳	575 kcal	牛乳 緑黄色野菜 ポーロ	お菓子	牛乳 せんべい	鶏肉 豚肉 ワカメ 牛乳 白す干し	ロールパン 油 ジャム 砂糖	玉ねぎ レタス バナナ	21	日	休日保育									
7	日	休日保育								22	月	食パン チキンピカタ クリームスープ パナナ コーンソテー	614 kcal	牛乳 りんご	牛乳 大豆パンケーキ	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン 大豆	食パン ジャム じゃが芋 小麦粉 マーガリン ホットケーキMIX	玉ねぎ コーン 人参 パセリ バナナ			
8	月	休日保育 成人の日								23	火	ごはん 肉団子スープ煮 キャベツとわかめの酢の物 みかん	561 kcal	牛乳 ミルク ビスケット	ヨーグルト	豚ミンチ わかめ 白す干し	米 片栗粉 砂糖 春雨 ごま油	にら 白菜 人参 キャベツ 筍 ねぎ みかん			
9	火	食パン 鯖フィレー パナナ キャベツスープ 粉ふき芋	590 kcal	牛乳 にんじん せんべい	七草がゆ		鯖 ベーコン	食パン ジャム じゃが芋 油 小麦粉 米	キャベツ コーン 青のり パセリ バナナ 七草	24	水	ひじきごはん みかん 白身魚のマヨネーズ焼き 中華豆腐スープ	525 kcal	牛乳 かえり いりこ	牛乳 せんべい	牛乳 にんじん せんべい	白身魚 牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 片栗粉 マヨネーズ こんにやく	マッシュルーム ほうれん草 人参 玉ねぎ パセリ ひじき みかん		
10	水	根菜カレー みかん 野菜サラダ	568 kcal	牛乳 かえり いりこ	牛乳 せんべい	牛乳 小魚 せんべい	合挽きミンチ	米 マヨネーズ じゃが芋 砂糖	れんこん 玉ねぎ グリーンピース 人参 キャベツ きゅうり コーン みかん	25	木	きのこスパゲティ キャベツのフレンチ和え バナナ	533 kcal	牛乳 やさしいも クッキー	牛乳 フルーツサンド (黄桃)	ベーコン 生クリーム	スパゲティ 油 食パン 砂糖	ピーマン エリンギ 玉ねぎ えのき 人参 キャベツ きゅうり しめじ みかん パナナ			
11	木	きつねうどん パナナ かぼちゃのごまチーズ和え	648 kcal	牛乳 りんご	ぜんざい		油揚げ わかめ チーズ 卵 小豆	うどん 砂糖 油 ごま 白玉粉	かぼちゃ ねぎ きゅうり パナナ	26	金	麦ごはん みかん 高野豆腐のみそ炒め きゅうりのごま和え	594 kcal	牛乳 きなこ トースト	牛乳 りんご	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	高野豆腐 豚肉 みそ	米 ごま 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 塩昆布 ピーマン 人参 きゅうり みかん		
12	金	ごはん 煮ごめ みかん ちくわの磯部揚げ とまと	523 kcal	牛乳 とまと チーズ ビスケット	牛乳 サブレ		油揚げ 小豆 ちくわ	米 里芋 小麦粉 糸こんにやく 油	大根 人参 ごぼう 干しいたけ 昆布 れんこん とまと 青のり みかん	27	土	クロワッサン レタスサラダ とまとグラタン パナナ 牛乳	607 kcal	牛乳 小魚 せんべい	お菓子	ほうれん草 ビスケット	白す干し わかめ 牛乳	ロールパン 油 ジャム 砂糖 米粉 じゃが芋	トマト ナス 人参 玉ねぎ レタス バナナ		
13	土	親子丼 パナナ ちくわとわかめの酢の物 牛乳	540 kcal	牛乳 ほうれん草 小松菜 せんべい	お菓子	たまご ポーロ	鶏肉 卵 ちくわ 白す干し 牛乳	米 砂糖	玉ねぎ ねぎ バナナ	28	日	生活発表会(幼児) 休日保育									
14	日	休日保育								29	月	ごはん にとたま さつまい 人参	566 kcal	牛乳 デニッシュ クリーム	みかんゼリー パン	鶏肉 卵 みそ さつまい	米 春雨 油	にら 人参 大根 ごぼう ねぎ みかん			
15	月	ごはん みかん 鶏肉と野菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	550 kcal	牛乳 チーズ	牛乳 デニッシュ クリーム	鶏肉 白す干し 厚揚げ わかめ	米 じゃが芋 糸こんにやく 砂糖	干しいたけ 人参 きゅうり いんげん みかん		30	火	そぼろずし ツナサラダ 鮭のゆかりチーズ焼き みかん	618 kcal	牛乳 動物 ビスケット	牛乳 かぼちゃケーキ	合挽きミンチ 鮭 卵 ツナ チーズ 牛乳 生クリーム	米 砂糖 ごま じゃが芋 パター マヨネーズ ホットケーキMIX	大根菜 きゅうり ゆかり レタス 人参 のり みかん かぼちゃ			
		1月の予定								31	水	食パン ごぼうサラダ ビックリソーセージ煮 バナナ	693 kcal	牛乳 チーズ	牛乳 バナナスティック ケーキ	フランフルト ベーコン	食パン ジャム じゃが芋 砂糖 マヨネーズ ごま	キャベツ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン パセリ 人参 パナナ			

●5日(金)
おめでとうの会
初詣

●9日(火)
七草探し(白・青・黄組)

●11日(木)
鏡開き・お正月遊び広場

●12日(金)
煮ごめ作り(白組)

●30日(火)
お誕生日会

今月の栄養平均

幼児	エネルギー 589.6kcal
----	--------------------

下線は、手作りおやつ(週2回)です。

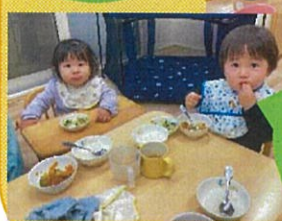
今月は、乳児組(桃・赤・ひよこ組)の食べる様子をお届けします！

ひよこ組

みんなと
いっしょに
おいしいな！



じぶんで
もって
たべるよ！



いっぱい
たべて
おおきく
なるよ！



いっぱい
たべて
まんぞく！



きょうの
めにゆう
だいすき！

やさいも
たべてるよ！

あかぐみ

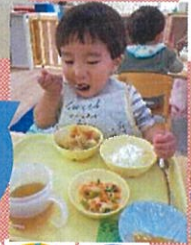
おいしい
なあ！



手づかみで食べるときもありますが、スプーン・フォークを使って食べるのも上手になってきました。苦手なものもあるけど、友だちと一緒に毎日残さず食べています。たくさん食べて、元気いっぱいのおあかぐみのみんなです。



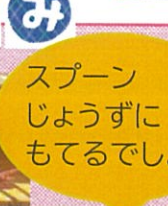
じぶんで
たべられ
るよ！



やさいも
たべるよ！

ももぐみ

スプーン
じょうずに
もてるでしょ？



やさいもりもり
たべられるよー！



おかわり
するよー！



おいしい
なあ！

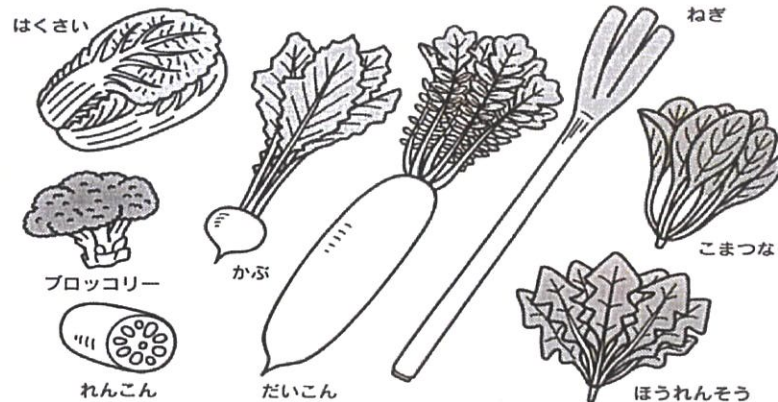


きゅうしょく
だーいすき！

冬が旬の
おいしい野菜



旬とは、野菜、果物、魚介などがよくとれて、味のもっともよい時です。旬のものは、たくさん出回るために安価になりやすく、おいしくて栄養価にも富んでいます。旬の冬野菜を見てみましょう。



いろいろな料理で
野菜を食べよう

野菜は、体の調子をととのえるビタミンや無機質、食物繊維を豊富に含みます。不足しがちな野菜を食べるためには、生だけではなく、加熱して、なべ料理やスープなどにして食べましょう。



出典：少年写真新聞 たのしくたべようニュース(No.471 2023年(令和5年)12月8日発行)

◎食べるの大好き桃組のみんな◎

スプーンやフォークをしっかり握り、お皿に手を添えられる子どもも増えてきました。苦手な野菜もみんなと一緒に嫌がらずに食べられます。誰かがおかわりをするとき「ぼくも！」「わたしも！」と張り切って食べ、「いっぱい食べたよ！」とにこにこです。

じぶんでぜんぶ
たべられるよ！



みんなでたべると
おいしいね！

なんでも
たべられるよ！

