

2025年度

1月予定献立表

ともしび保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
5 26 月	カレーライス 和風サラダ スープ キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／じゃがいも／ごま油／白ごま(すり)	豚小間肉／干ひじき(アヲヒキ、乾)／鶏ささ身／花かつお／生わかめ／ヨーグルト	にんにく／玉葱／にんじん／ほうれんそう／キャベツ／えのきたけ／長葱／キウイフルーツ／バナナ	ほうじ茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.7 g 食塩相当 2.5 g
6 20 火	ナポリタン ナムル スープ キウイフルーツ	スパゲッティ／菜の花&紅花油／バター／ごま油／ごま(いり)／薄力粉／三温糖／白ごま(いり)／白ごま(すり)	豚小間肉／粉チーズ／絹ごし豆腐／牛乳	玉葱／にんじん／ピーマン／マッシュルーム／もやし／ほうれんそう／小松菜／キウイフルーツ	牛乳 セサミクッキー	エネルギー 603 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 27.8 g 食塩相当 1.8 g
7 水	ごはん 肉みそ豆腐 小松菜の磯辺和え 味噌汁 みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／かたくり粉	豚ひき肉／生揚げ／きざみのり／煮干しだし／さば節	にんじん／玉葱／しょうが／小松菜／えのきたけ／キャベツ／長葱／しめじ／みかん／大根／かぶ	ほうじ茶 七草がゆ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.6 g 食塩相当 1.7 g
8 22 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のおかか和え 味噌汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／菜の花&紅花油／食パン／バター	鮭／花かつお／煮干しだし／牛乳／きな粉	キャベツ／にんじん／もやし／ほうれんそう／にら／えのきたけ／大根／バナナ	牛乳 きなこトースト	エネルギー 554 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 13.0 g 食塩相当 1.6 g
9 23 金	ロールパン 照焼チキン ドレッシングサラダ シチュー バナナ	ロールパン／菜の花&紅花油／ホールコーン缶／オリーブ油／じゃがいも／マーガリン／薄力粉／精白米／おおむぎ／三温糖	鶏もも肉／牛乳／スキムミルク	キャベツ／にんじん／きゅうり／玉葱／パセリ／バナナ	ほうじ茶 焼きおにぎり	エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 22.2 g 食塩相当 2.8 g
10 24 土	ミートドリア もやしとツナの和え物 スープ バナナ	精白米／菜の花&紅花油／薄力粉／三温糖／菓子パン	豚ひき肉／チーズ／ツナ缶／牛乳	にんにく／にんじん／玉葱／もやし／水菜／大根／しめじ／長葱／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 23.5 g 食塩相当 2.0 g
13 27 火	ごはん かじきのゆずみそ焼き かりかりサラダ スープ バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／ぎょうざの皮／菜の花&紅花油／オリーブ油／じゃがいも	かじき／絹ごし豆腐／油揚げ／牛乳	しょうが／ゆず(果皮、生)／キャベツ／きゅうり／にんじん／えのきたけ／バナナ	牛乳 フライドポテト(カレー味)	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当 1.7 g
14 28 水	スタミナ丼 ポテトサラダ スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／三温糖／ぎょうざの皮／菜の花&紅花油	豚小間肉／生わかめ／油揚げ／牛乳／ウィンナー／チーズ	キャベツ／にんじん／玉葱／にんにく／きゅうり／万能葱／みかん／ピーマン	牛乳 UFOピザ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.2 g
15 29 木	焼きそば 大根サラダ チーズ スープ バナナ	蒸し中華めん／菜の花&紅花油／精白米	豚小間肉／青のり／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／チーズ／絹ごし豆腐／花かつお／焼きのり	にんじん／玉葱／キャベツ／もやし／ピーマン／大根／きゅうり／バナナ	ほうじ茶 おかかおにぎり	エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 22.6 g 食塩相当 2.8 g
16 30 金	ごはん マーボー豆腐 じゃが芋の照焼 スープ みかん	精白米／おおむぎ(押麦)／菜の花&紅花油／三温糖／ごま油／かたくり粉／じゃがいも／バター／食パン／マーガリン	豚ひき肉／押し豆腐／牛乳／青のり	にんにく／にんじん／長葱／生しいたけ(菌床栽培、生)／えのきたけ／小松菜／キャベツ／大根／みかん	牛乳 青のりトースト	エネルギー 588 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 20.4 g 食塩相当 2.1 g
17 31 土	煮込みうどん 小松菜サラダ チーズ バナナ	干しうどん(乾)／白ごま(いり)／菓子パン	豚小間肉／チーズ／牛乳	にんじん／大根／長葱／ほうれんそう／小松菜／もやし／バナナ	牛乳 菓子パン	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 27.0 g 食塩相当 2.1 g
19 月	あけぼのごはん 筑前煮 栗きんとん なます すまし汁 バナナ	精白米／おおむぎ(押麦)／白ごま(いり)／板こんにやく／菜の花&紅花油／三温糖／日本ぐり(甘露煮)／さつまいも／麴	鮭／焼きのり／鶏もも肉／絹ごし豆腐／牛乳／スキムミルク	にんじん／ごぼう／れんこん／生しいたけ(菌床栽培、生)／いんげん／大根／みかん缶／水菜／バナナ	牛乳 スイートポテト	エネルギー 681 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当 1.7 g
21 水 誕生会	ごはん メンチカツ ツナサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	精白米／おおむぎ(押麦)／パン粉／薄力粉／菜の花&紅花油／オリーブ油／三温糖／ソフトタイプマーガリン	豚ひき肉／牛乳／まぐろ缶詰(油漬フルークイ)／煮干しだし／油揚げ	玉葱／キャベツ／きゅうり／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／万能葱／キウイフルーツ／バナナ	牛乳 バナナケーキ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 30.6 g 食塩相当 1.6 g

*都合により献立を変更する場合があります。

*りす組・うさぎ組は午前に牛乳を飲みます。

1月 食事だより

今年も残りわずかとなりました。クリスマスや新年など、食卓や台所でのお手伝いは、食への関心が高まるよい機会です。あわただしい年末年始ですが、生活リズムを整えて、ゆったり楽しく過ごしましょう。

知って得する 食の知恵袋

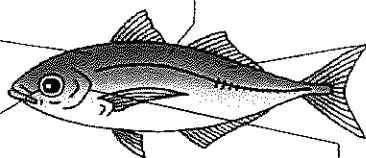
魚を食べよう

海に囲まれ、多くの河川もある日本では、さまざまな魚を食べる機会に恵まれています。新鮮な旬の魚はおいしいことに加え、栄養価が高いのも魅力です。三枚におろすなど下処理の手間を省きたい時は、スーパーの鮮魚売り場でおろしてもらったり、下処理済みの商品を選んだりしてみましょう。

新鮮でおいしい魚の選び方

1尾の場合

- ・全体につやがあって美しい
- ・皮に光沢があり、張りがある
- ・身が厚く弾力がある



- ・目が澄んでいて張りがある

- ・エラが鮮やかな赤色やピンク色をしている

切り身の場合



- ・色鮮やかで透明感がある
- ・ドロップ（血や水分）が出ていない
- ・全体につやがあって美しい
- ・血合いがきれいな赤色をしている

食育クイズ



かまぼこは
何からできているでしょうか？

①

米

②

小麦粉

③

魚

A ③ 魚

かまぼこは、魚をすり身にして練りあげて作ります。蒸す、焼く、揚げるなど、調理法や地域により、たくさん種類があります。

