



## 給食だより

木の実幼稚園

### 🌸 新年あけましておめでとうございます 🌸

新しい1年がスタートしました。お正月は楽しく過ごせましたか？

寒い日が続いていますが、今年も元気いっぱい登園してほしいですね。

1月は、年末年始で乱れた食生活を整えるためにも、バランスの良い食事を心がけましょう。  
今年も昨年よりももっと子どもたちに喜んでもらえるよう、給食を楽しみにしてもらえよう、  
給食室一同努めて参ります。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。



### 🍒 疲れた胃腸をいたわりましょう



年末年始はクリスマスや年越し、お正月と楽しいイベントが続きますね。

お正月には人が集まる機会も多く、おせちやお雑煮以外にもたくさんのごちそうを食べられた方も多いのではないのでしょうか？

そんな食べ過ぎて疲れてしまった胃腸を休める料理を紹介します ✨

#### ～ 三日とろろ ～

長く伸びるから縁起が良い、松の内にとろろを食べると風邪をひかないなどと言われ、東北や長野で1月2日、もしくは3日に食べられています。

山芋のねばねばの元はムチンという粘性物質で、ムチンには粘膜を保護して胃を守る働きがあります。ほかに肝臓や腎臓の機能を高めたり、たんぱく質の吸収を高めたりする働きもあります。ご飯にかけてもお汁に入れてもおいしいのでぜひお試しください！

#### ～ 春の七草 🍲 ～

七草は、早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うといわれています。

そのため、無病息災を祈って1月7日に“七草粥”を食べるようになりました。

野菜やお米をやわらかく煮て作るので、正月疲れが出始めた胃腸の回復にも良いとされています。七草全てに栄養も豊富に含まれていますので1月7日は七草粥を作ってみてはいかがでしょうか。



### お雑煮の由来

新年を迎えるにあたり、餅をついて他の産物とともに歳神様にお供えし、元日にそのお供えをお下がりとして頂くのが『お雑煮』です。地域によって入れる具材が異なり、1番有名な違いはお餅の形です。

関東：角餅で味は醤油仕立て 関西：丸餅で味は味噌仕立て

となっています。みなさんはどんなお雑煮を食べられましたか？

1月最初の給食にはお餅は入っていませんが、金時人参や白みそを使ったお雑煮風の味噌汁を提供します。たくさん食べて温まってください。

ハートスフードクリエイツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

# 1月献立表



2025年

木の葉幼稚園

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
8 (水)	始 業 式 (午前保育) (預かり保育無し)						
9 (木)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		348 kcal	雪の音
	ぶりの照り焼き	ぶり		本和香糖, 片栗粉	料理酒, 食塩, 濃口醤油, みりん	15.9 g	オレンジジュース
	ジャーマンポテト	ウィンナー	玉ねぎ	じゃが芋, サラダ油	コンソメ, 食塩, にんにく, パセリ	10.1 g	
	雑穀風味噌汁	白みそ, 味噌, 昆布, かつおぶし	大根, 金時人参, しめじ, 糸みつば		食塩	1.7 g	
10 (金)	お弁当日 * 年長組さん遠足 *						
14 (火)	ご飯			精白米		271 kcal	ツナマヨカレーパン お茶
	豚肉の生巻炒め	豚肉	白菜, にんじん, 玉ねぎ, しめじ, ビーマン	本和香糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒, 生姜	11.7 g	どら焼き お茶
	オムレツ	オムレツ			ケチャップ	5.1 g	
	中華スープ	豆腐, わかめ		ごま油	中華味, 淡口醤油, 食塩	1.1 g	
15 (水)	ご飯			精白米		389 kcal	こつぶっこ
	鶏の香辛焼き	鶏肉		じゃが芋	にんにく, 食塩, パセリ	15.6 g	りんごジュース
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー, にんじん	マヨネーズ	食塩	15.4 g	
	ミルクコーンスープ	牛乳	玉ねぎ, コーン		コンソメ, 食塩, パセリ	1.2 g	
16 (木)	ご飯			精白米		385 kcal	ハーベスト マッシュマロ
	鮭の味噌煮	鮭, 味噌		本和香糖	濃口醤油, みりん, 料理酒, 生姜	14.3 g	お茶
	かぼちゃのマヨ焼き	ツナ	南瓜, 玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	15.6 g	カルピスジュース
	すまし汁	昆布, かつおぶし	小松菜, にんじん		淡口醤油, みりん, 食塩	1.6 g	
17 (金)	カツカレーライス	豚カツ	玉ねぎ, にんじん	精白米, じゃが芋, サラダ油	にんにく, カレールフ	435 kcal	ハッピーターン ラムネ
	キャベツとじゃがいものサラダ		キャベツ, れんこん, にんじん, レモン	本和香糖	淡口醤油	10.3 g	オレンジジュース
						13.4 g	
						2.4 g	
20 (月)	ひじきご飯	ひじき, 薄揚げ, いんげん, 昆布, かつおぶし	にんじん	精白米, 本和香糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	332 kcal	バタークッキー りんごジュース
	しゅうまい					11.1 g	
	のっぺい汁	昆布, かつおぶし	小松菜, しめじ, にんじん	里芋, 片栗粉	淡口醤油, みりん, 食塩	4.8 g	
						1.4 g	
21 (火)	ご飯			精白米		364 kcal	リッツ
	豚肉のマーメイド焼き	鶏肉	マーメイドジャム	じゃが芋, 片栗粉	濃口醤油, みりん, 料理酒	16.2 g	フルーツラムネ
	ちやほちやのりん草のツナ		ちやほちやのりん草, にんじん	サラダ油	食塩, こしょう, 濃口醤油, 料理酒, にんにく	11.7 g	カルピスジュース
	味噌汁	薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし	なす			1.3 g	
22 (水)	ご飯			精白米		372 kcal	黒糖茶しパン
	豚肉の蒲川風	豚肉, たまご, 昆布, かつおぶし	ごぼう, 玉ねぎ, にんじん, 青ねぎ	本和香糖, サラダ油	みりん, 料理酒, 濃口醤油	13.8 g	お茶
	さつま芋サラダ		胡瓜	さつま芋, マヨネーズ	食塩	10.2 g	
	すまし汁	昆布, かつおぶし	大根	花魁	淡口醤油, みりん, 食塩	1.8 g	
23 (木)	ご飯			精白米		284 kcal	マリービスケット
	鮭の西京焼き	鮭, 白みそ		本和香糖	料理酒, みりん	16.5 g	オレンジジュース
	人参しりしり	豆腐	にんじん, 玉ねぎ	本和香糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 食塩	3.5 g	
	味噌汁	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	南瓜			1.3 g	
24 (金)	ロールパン			ロールパン		310 kcal	菜飯おにぎり
	クリームシチュー	鶏肉, 牛乳	玉ねぎ, にんじん, ブロッコリー	じゃが芋	シチューミックス, クリーム	10.0 g	お茶
	コーンサラダ		コーン, 胡瓜, にんじん		青じそドレッシング	11.3 g	
	青りんごゼリー				青りんごゼリー	1.8 g	
27 (月)	ご飯			精白米		354 kcal	ホームパイ
	ハンバーグ	ハンバーグ		本和香糖	ケチャップ, ウスターソース	16.9 g	りんごジュース
	ツナっ煮炒め	ツナ	小松菜, 玉ねぎ, にんじん	本和香糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	9.9 g	
	味噌汁	薄揚げ, 味噌, 昆布, かつおぶし		里芋		1.4 g	
28 (火)	あんかけ丼	鶏ひき肉, 薄揚げ, 昆布, かつおぶし	玉ねぎ, にんじん, しめじ, 小松菜	精白米, 本和香糖, 片栗粉	淡口醤油, みりん, 食塩, 生姜	346 kcal	大学芋
	切り干し大根のナムル		切り干しだいこん, 胡瓜, にんじん	本和香糖, ごま油	濃口醤油, 米酢	12.1 g	お茶
	バナナ		バナナ			5.2 g	
						1.4 g	
29 (水)	ご飯			精白米		384 kcal	あんぱんまん煎餅
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏肉, チーズ		本和香糖	濃口醤油, みりん, 料理酒, カレー粉	18.6 g	ちよほちよほ
	じゃこビーマン	ちりめんじゃこ	ビーマン, にんじん	本和香糖, サラダ油	濃口醤油, みりん, 料理酒	13.7 g	カルピスジュース
	すまし汁	昆布, かつおぶし	ほうれん草	花魁	淡口醤油, みりん, 食塩	1.5 g	
30 (木)	ミートスパゲティ	合挽肉	玉ねぎ, にんじん, グリンピース, トマト缶	スパゲティ, 本和香糖, オリーブ油	ケチャップ, ウスターソース, コンソメ, 食塩, にんにく	286 kcal	ミレービスケット
	かぼちゃサラダ		南瓜, 胡瓜	マヨネーズ	食塩	10.6 g	オレンジジュース
	コンソメスープ		キャベツ, 玉ねぎ, しめじ		パセリ, コンソメ, 食塩	8.7 g	
						1.6 g	
31 (金)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	312 kcal	ココナッツサブレ
	鮭の塩焼き	鮭			食塩, 料理酒	17.1 g	フルーツラムネ
	高野豆腐の黒物	高野豆腐, いんげん, 昆布, かつおぶし	にんじん	本和香糖	淡口醤油, みりん, 料理酒	6.6 g	りんごジュース
	味噌汁(さつま汁風)	わかめ, 味噌, 昆布, かつおぶし	ごぼう	さつま芋		1.6 g	

※スプーン・フォークマークについて  
給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲティなど)には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。  
忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願いします。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	345kcal	14.0g	9.7g	1.5g

# [ 月間栄養価一覧表 ]

2025年 1月

予定献立 予定(3~5歳)

木の実幼稚園

日 曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
9 木	わかめご飯, ぶりの照り焼き, ジャーマンポテト, 雑煮風味噌汁	291.84	348	15.9	10.1	1.7		
14 火	ご飯, 豚肉の生姜炒め, オムレツ, 中華スープ	294.09	271	11.7	5.1	1.1		
15 水	ご飯, 鶏の香草焼き, ブロッコリーのサラダ, ミルクコーンスープ	324.13	389	15.6	15.4	1.2		
16 木	ご飯, 鯖の味噌煮, かぼちゃのマヨ焼き, すまし汁	311.75	385	14.3	15.6	1.6		
17 金	カツカレーライス, キャベツとれんこんのサラダ	351.15	435	10.3	13.4	2.4		
20 月	ひじきご飯, しゅうまい, のっぺい汁	286.39	332	11.1	4.8	1.4		
21 火	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, もやしとほうれん草のソテー, 味噌汁	310.76	364	16.2	11.7	1.3		
22 水	ご飯, 豚肉の柳川風, さつま芋サラダ, すまし汁	352.09	372	13.8	10.2	1.8		
23 木	ご飯, 鮭の西京焼き, 人参しりしり, 味噌汁	282.07	284	16.5	3.5	1.3		
24 金	ロールパン, クリームシチュー, コーンサラダ, 青りんごゼリー	281.49	310	10.0	11.3	1.8		
27 月	ご飯, ハンバーグ, ツナっ菜炒め, 味噌汁	307.98	354	16.9	9.9	1.4		
28 火	あんかけ丼, 切り干し大根のナムル, パナナ	316.63	346	12.1	5.2	1.4		
29 水	ご飯, 鶏のカレーチーズ焼き, じゃこピーマン, すまし汁	306.05	384	18.6	13.7	1.5		
30 木	ミートスパゲティ, かぼちゃサラダ, コンソメスープ	335.89	286	10.6	8.7	1.6		
31 金	ゆかりご飯, 鯖の塩焼き, 高野豆腐の煮物, 味噌汁(さつま汁風)	291.77	312	17.1	6.6	1.6		
期間内の合計		4644.08	5172	210.7	145.2	23.1		
動物性脂質比率 59.64 %		一日あたりの平均		309.61	345	14.0	9.7	1.5
		基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
		充足率		0.0	90.8	97.9	91.5	150.0