令和6年度

未満児用

1月予定献立表　ながらこども園

日	昼食	午後のおやつ	主な材料とはたらき あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	備考 熱量kcal 蛋白質g	脂質g 塩分g
7 火	ハヤシライス　牛乳 筑前煮　新春だいだいの豆乳ムース チーバくんの厚焼き玉子	ジョアブルーベリー 野菜せんべい	豚肉　減塩さつま揚げ たまご　豆乳　牛乳	玉葱　人参　えのきたけ マッシュルーム　しめじ　蓮根 いんげん	米　じゃが芋　サラダ油 こんにゃく　里芋　ごま油	562 21.2	17.5 1.9
8 水	ごはん　紅白はんぺん汁 ブリ甘辛揚げ煮　りんご 三色なます　牛乳	牛乳 メープルサンド	ブリ　はんぺん　牛乳 さば削り節	人参　大根　きゅうり 小松菜　しめじ　豆苗 りんご	米　砂糖	454 17.2	14.9 1.2
9 木	ごはん　ニンニクスープ 八宝菜　いちご しらす入りサラダ　牛乳	牛乳 ミニ肉まん	豚肉　なると巻き しらす干し　たまご　牛乳	白菜　人参　たけのこ水煮 きゅうり　コーン　りんご 小松菜　えのきたけ　大蒜　いちご	米　サラダ油　砂糖 片栗粉　オリーブ油 ごま油	472 17.3	16.5 1.4
10 金	みそ煮込みうどん　黒豆煮 カニかま玉子巻き　シークワーサーゼリー ブロッコリーマヨゴマサラダ　牛乳	1食分アップルキャロット せんべい	豚肉　なると巻き　みそ 油揚げ　さば削り節 たまご　カニ蒲鉾	大根　人参　椎茸　ごぼう ブロッコリー	うどん　片栗粉　黒豆 ごま　エッグケアマヨネーズ 砂糖	509 18.1	16 2.3
14 火	豚丼　りんご ひじきのツナマリネ　牛乳 ほうとう	牛乳 クッキー	豚肉　ツナ　みそ さば削り節　牛乳	玉葱　生姜　干しひじき 人参　きゅうり　南瓜 大根　椎茸　ねぎ　りんご	米　白滝　砂糖 サラダ油　ほうとう	561 19.2	21.3 2.1
15 水	ごはん　洋風おでんスープ さわらみそマヨネーズ焼き　いちご いりとり　牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	さわら　みそ　鶏肉 かまぼこ　牛乳 さば削り節	人参　蓮根　いんげん 大根　こんぶ　いちご	米　サラダ油　砂糖　里芋 エッグケアマヨネーズ　ごま油 じゃが芋　こんにゃく	515 24.2	20.8 2
16 木	ごはん　中華春雨スープ 炒り豆腐　いよかん さつま芋ごまサラダ　牛乳	牛乳 ミニエクレア	木綿豆腐　鶏肉　牛乳 ベーコン　たまご	人参　ねぎ　たけのこ水煮 椎茸　ブロッコリー　コーン わかめ　大根　いよかん	米　サラダ油　砂糖 さつま芋　ごま　春雨 エッグケアマヨネーズ　ごま油	531 18.9	24.4 1.5
17 金	わかめごはん　里芋みそ汁 イワシカレー香味フライ　みかん 野菜の土佐酢和え　牛乳	ソフールレモン	いわし　かつお節 油揚げ　さば削り節 みそ　牛乳	わかめ　キャベツ　人参 干しひじき　大根　小松菜 みかん	米　大豆油　砂糖　里芋	おむすびの日 429 18.1	 8.6 1.8
20 月	ごはん　豆乳みそ汁 さばのみそ煮　いよかん 鶏肉と冬野菜の甘酒煮　牛乳	飲むヨーグルトプルーンFe バナナ	さば　みそ　鶏肉 厚揚げ　油揚げ　みそ さば削り節　豆乳	大根　人参　しめじ 白菜　玉ねぎ　いよかん	米　甘酒	525 23.4	16.5 1.5
21 火	ごはん　いわしのつみれ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ　りんご ブロッコリーツナのお浸し　牛乳	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐　鶏肉　豚肉 たまご　ツナ　いわし さば削り節　牛乳	玉ねぎ　人参　干しひじき ブロッコリー　コーン　ねぎ 大根　わかめ　りんご	米　サラダ油　パン粉 砂糖	531 20.0	20.9 1.4
22 水	ポークカレー（十六穀米ごはん） ほうれん草ごま和え　みかん こんにゃく煮　牛乳	牛乳 ブルーベリージャムサンド	豚肉　かまぼこ　牛乳	玉ねぎ　人参　にんにく ほうれん草　コーン みかん	米　十六穀米　サラダ油 こんにゃく　砂糖　ごま じゃが芋	カレーの日 499 17.6	 17.1 1.8
23 木	ごはん・のりふりかけ　きりたんぽ汁 ハスカレー挽肉合わせ揚げ　いちご クーブーイリチー　牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉　鶏肉　さば削り節 牛乳	昆布　切り干し大根 人参　えのきたけ　ごぼう ねぎ　しめじ　のり　いちご	米　大豆油　パン粉 白滝　きりたんぽ 砂糖　蓮根	448 17.5	13 1.4
24 金	食パン・メープルシロップ&マーガリン　フルーツゼリー チキン南蛮　白菜シチュー 菜花ブロッコリーツナのおかか和え　牛乳	牛乳 せんべい	鶏肉　ツナ　かつお節 牛乳	ブロッコリー　菜花　白菜 人参　マッシュルーム コーン	食パン　サラダ油 メイプルシロップ&マーガリン	486 16.7	15.1 1.2
27 月	ごはん　フォーガー 白身魚のカレー玉ねぎ焼き　いよかん 切り干し大根とあさりの炒め煮　牛乳	ジョアストロベリー せんべい	メルルーサ　あさり水煮 油揚げ　水煮大豆 鶏肉　牛乳	玉ねぎ　切り干し大根 人参　もやし　小松菜 ねぎ　いよかん	米　サラダ油　砂糖 エッグケアマヨネーズ　フォー	445 21.1	11.9 1.4
28 火	ごはん　カツオ入り厚焼き玉子 マーボー豆腐　いちご キャベツの甘酢和え　牛乳	元気ヨーグルト	木綿豆腐　豚肉　みそ かまぼこ　牛乳　たまご カツオ	たけのこ水煮　人参　にら しめじ　ねぎ　キャベツ もやし　いちご	米　サラダ油　ごま油 砂糖　片栗粉	464 18.5	13.4 1.7
29 水	ごはん　大根みそ汁 ヘルシーミートローフ　給食週間ミルクプリン 南瓜バター煮　牛乳	牛乳 ソフトせんべい	豚肉　木綿豆腐　たまご 油揚げ　さば削り節 みそ　牛乳	玉ねぎ　人参　コーン 南瓜　大根　わかめ	米　サラダ油　砂糖 パン粉　バター	477 18.7	18.2 1.6
30 木	ごはん　ワンタンスープ いわし紀州煮　みかん ジャガバタブロッコリー　牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	いわし　豚肉　牛乳	ブロッコリー　コーン 小松菜　えのきたけ もやし　みかん	米　じゃが芋　サラダ油 バター　ごま油	494 20.2	14.8 1.8
31 金	カレーうどん　鉄分Caチーズ 豆腐の磯辺揚げ・ミニオンズポテト 菜花のコーンゴマ和え　牛乳	ジョアマスカット カルシウムせんべい	豚肉　なると巻き　豆腐 さかなすり身　チーズ さば削り節　牛乳	玉ねぎ　人参　椎茸 ねぎ　菜花　コーン	うどん　片栗粉　砂糖 じゃが芋　大豆油 ごま　エッグケアマヨネーズ	462 18.8	18.5 1.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

令和6年度

年少・年中・年長用

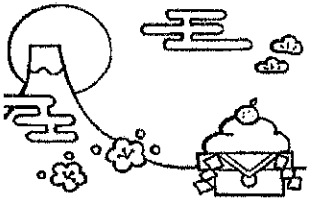
1月予定献立表

ながらこども園

日	昼食	おやつ	主な材料とはたらき あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	備考	熱量kcal	脂質g	蛋白質g	塩分g
7 火	ハヤシライス　牛乳 筑前煮　新春だいだいの豆乳ムース チーバくんの厚焼き玉子	ジョアブルーベリー 野菜せんべい	豚肉　減塩さつま揚げ たまご　豆乳　牛乳	玉葱　人参　えのきたけ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ　しめじ　蓮根 いんげん	米　じゃが芋　サラダ油 こんにゃく　里芋　ごま油		637	19.1	23.3	2.1
8 水	ごはん　紅白はんぺん汁 ブリ甘辛揚げ煮　りんご 三色なます　牛乳	牛乳 メープルサンド	ブリ　はんぺん　牛乳 さば削り節	人参　大根　きゅうり 小松菜　しめじ　豆苗 りんご	米　砂糖		549	15.6	19.7	1.5
9 木	ごはん　ニンニクスープ 八宝菜　いちご しらす入りサラダ　牛乳	牛乳 ミニ肉まん	豚肉　なると巻き しらす干し　たまご　牛乳	白菜　人参　たけのこ水煮 きゅうり　コーン　りんご 小松菜　えのきたけ　大蒜　いちご	米　サラダ油　砂糖 片栗粉　オリーブ油 /　ごま油		541	18.0	19.5	1.6
10 金	みそ煮込みうどん　黒豆煮 カニかま玉子巻き　ｼｰｸﾜｰｻｰｾﾞﾘｰ ブロッコリーマヨゴマサラダ　牛乳	1食分ｱｯﾌﾟﾙｷｬﾛｯﾄ かむカムこんにゃく せんべい	豚肉　なると巻き　みそ 油揚げ　さば削り節 たまご　カニ蒲鉾	大根　人参　椎茸　ごぼう ブロッコリー	うどん　片栗粉　黒豆 ごま　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ 砂糖		600	19.3	23.7	3.1
14 火	豚丼　りんご ひじきのツナマリネ　牛乳 ほうとう	牛乳 わらび餅 クラッカー	豚肉　ツナ　みそ さば削り節　牛乳	玉葱　生姜　干しひじき 人参　きゅうり　南瓜 大根　椎茸　ねぎ　りんご	米　白滝　砂糖 サラダ油　ほうとう		639	19.1	22.8	2.5
15 水	ごはん　洋風おでんスープ さわらみそマヨネーズ焼き　いちご いりとり　牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	さわら　みそ　鶏肉 かまぼこ　牛乳 さば削り節	人参　蓮根　いんげん 大根　こんぶ　いちご	米　サラダ油　砂糖　里芋 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま油 じゃが芋　こんにゃく		590	22.1	26.4	2.3
16 木	ごはん　中華春雨スープ 炒り豆腐　いよかん さつま芋ごまサラダ　牛乳	牛乳 ミニエクレア	木綿豆腐　鶏肉　牛乳 ベーコン　たまご	人参　ねぎ　たけのこ水煮 椎茸　ブロッコリー　コーン わかめ　大根　いよかん	米　サラダ油　砂糖 さつま芋　ごま　春雨 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ　ごま油		616	26.8	21.7	1.7
17 金	わかめごはん　里芋みそ汁 イワシカレー香味フライ　みかん 野菜の土佐酢和え　牛乳	ソフールレモン	いわし　かつお節 油揚げ　さば削り節 みそ　牛乳	わかめ　キャベツ　人参 干しひじき　大根　小松菜 みかん	米　大豆油　砂糖　里芋	おむすびの日	519	10.6	20.8	2.3
20 月	ごはん　豆乳みそ汁 さばのみそ煮　いよかん 鶏肉と冬野菜の甘酒煮　牛乳	飲むﾖｰｸﾞﾙﾄﾌﾟﾙｰﾝFe バナナ	さば　みそ　鶏肉 厚揚げ　油揚げ　みそ さば削り節　豆乳	大根　人参　しめじ 白菜　玉ねぎ　いよかん	米　甘酒		584	17.0	25.5	1.7
21 火	ごはん　いわしのつみれ汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ　りんご ブロッコリーツナのお浸し　牛乳	牛乳 プリンアラモード	木綿豆腐　鶏肉　豚肉 たまご　ツナ　いわし さば削り節　牛乳	玉ねぎ　人参　干しひじき ブロッコリー　コーン　ねぎ 大根　わかめ　りんご	米　サラダ油　パン粉 砂糖		616	23.1	23.2	1.6
22 水	ポークカレー（十六穀米ごはん） ほうれん草ごま和え　みかん こんにゃく煮　牛乳	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	豚肉　かまぼこ　牛乳	玉ねぎ　人参　にんにく ほうれん草　コーン みかん	米　十六穀米　サラダ油 こんにゃく　砂糖　ごま じゃが芋	カレーの日	639	20.0	21.6	2.3
23 木	ごはん・のりふりかけ　きりたんぽ汁 ハスカレー挽肉合わせ揚げ　いちご クーブーイリチー　牛乳	牛乳 オサツスティック	豚肉　鶏肉　さば削り節 牛乳	昆布　切り干し大根 人参　えのきたけ　ごぼう ねぎ　しめじ　のり　いちご	米　大豆油　パン粉 白滝　きりたんぽ 砂糖　蓮根		579	16.6	22.0	2.0
24 金	食パン・ﾒｰﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ　ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ チキン南蛮　白菜シチュー 菜花ブロッコリーツナのおかか和え　牛乳	牛乳 ヨーグトレーズン せんべい	鶏肉　ツナ　かつお節 牛乳	ブロッコリー　菜花　白菜 人参　マッシュルーム コーン	食パン　サラダ油 ﾒｲﾌﾟﾙｼﾛｯﾌﾟ&ﾏｰｶﾞﾘﾝ	年長児食育活動	544	22.1	22.5	1.5
27 月	ごはん　フォーガー 白身魚のカレー玉ねぎ焼き　いよかん 切り干し大根とあさりの炒め煮　牛乳	ジョアストロベリー 紫いもチップス せんべい	メルルーサ　あさり水煮 油揚げ　水煮大豆 鶏肉　牛乳	玉ねぎ　切り干し大根 人参　もやし　小松菜 ねぎ　いよかん	米　サラダ油　砂糖 ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ　フォー		549	14.5	25.0	1.9
28 火	ごはん　カツオ入り厚焼き玉子 マーボー豆腐　いちご キャベツの甘酢和え　牛乳	カップdeヤクルト	木綿豆腐　豚肉　みそ かまぼこ　牛乳　たまご カツオ	たけのこ水煮　人参　にら しめじ　ねぎ　キャベツ もやし　いちご	米　サラダ油　ごま油 砂糖　片栗粉		577	22.6	22.3	2.4
29 水	ごはん　大根みそ汁 ヘルシーミートローフ　給食週間ミルクプリン 南瓜バター煮　牛乳	牛乳 茹で枝豆	豚肉　木綿豆腐　たまご 油揚げ　さば削り節 みそ　牛乳	玉ねぎ　人参　コーン 南瓜　大根　わかめ	米　サラダ油　砂糖 パン粉　バター		579	21.3	24.7	2.0
30 木	ごはん　ワンタンスープ いわし紀州煮　みかん ジャガバタブロッコリー　牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	いわし　豚肉　牛乳	ブロッコリー　コーン 小松菜　えのきたけ もやし　みかん	米　じゃが芋　サラダ油 バター　ごま油		590	16.0	22.3	1.8
31 金	カレーうどん　鉄分Caチーズ 豆腐の磯辺揚げ・ミニオンズポテト 菜花のコーンゴマ和え　牛乳	ジョアマスカット 果汁グミ青りんご カルシウムせんべい	豚肉　なると巻き　豆腐 さかなすり身　チーズ さば削り節　牛乳	玉ねぎ　人参　椎茸 ねぎ　菜花　コーン	うどん　片栗粉　砂糖 じゃが芋　大豆油 ごま　ｴｯｸﾞｹｱﾏﾖﾈｰｽﾞ		649	29.2	20.2	2.4

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

給食食数　1号認定子ども　18回　2号認定子ども　18回



食育だより

令和7年1月

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支えていけるように、安全でおいしい給食作りを心がけていきます。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

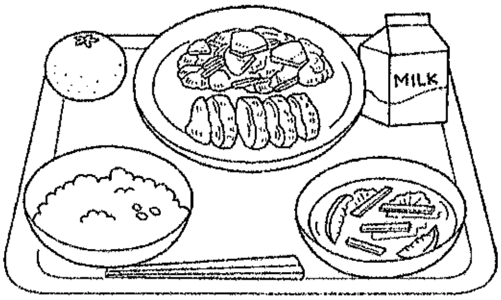
全国学校給食週間は、このような給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

給食はおいしく食べられる教材です！

給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。
こども園の給食献立を通じて、野菜や果物の名前、料理の名前、栄養的な特徴を学んだりしています。

みんなで楽しく食事をするためには、食器やはしの持ち方、並べ方、食事中の姿勢などの基本的なマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。

相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられる給食時間にしてほしいです。

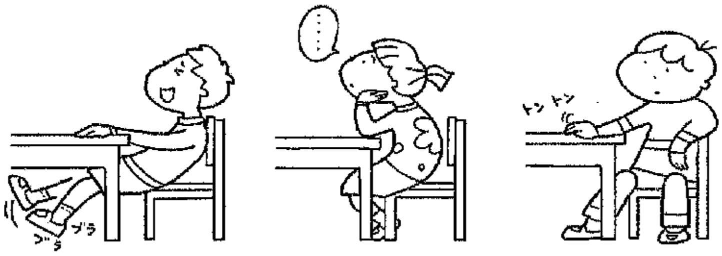


食事マナーを守って食べよう

マナーとは、相手への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、話す内容に気を配り、一緒に食べる人にいやな思いをさせないようにすることが大切です。家族で楽しく食事ができるように、工夫してみましょう。

****** こんな姿勢はやめましょう ******

普段の食事中の姿勢を、ふりかえってみましょう。背中が曲がっていたり、ひじをついていたりしていませんか？　悪い姿勢は直して、よい姿勢を心がけて座りましょう。



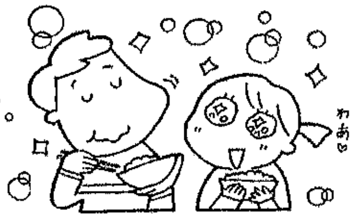
背もたれに寄りかかっている　　ひじをついている　　横向きに座っている

****

身近なおとなが見本に

食事マナーを身につけることは、家族で楽しく食べるために大切なことです。

また、子どもはおとなの姿をよく見ています。おとなも日頃の食事マナーをチェックしてみましょう。



食育クイズ

Q. 白菜1玉に付いている葉は、おおよそ何枚でしょうか？

①80枚　②50枚　③10枚

A. ①８０枚

品質で違いはありますが、玉になるには、80～100枚の葉が必要です。

ビタミンCや食物繊維が豊富な冬に美味しい旬の野菜です。