



1月 献立表

献 第 10 号
令和6年12月25日
わかさキッズルーム

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品	
6	月	ハヤシライス、切干大根サラダ ミニフィッシュ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム グリーンピース、切干大根、きゅうり、ツナ	ミルクヨーカン	462	芋類	
7	火	七草飯、ごま酢あえ ちゃんご風汁	せり、わかめ、大根、もやし、きゅうり、コーン 人参、ほうれん草、油揚げ、キャベツ、ニラ 玉葱、えのきたけ、豆腐、鶏挽肉	開口笑 牛乳	451	魚介類	
8	水	チャウダー麺 三色ごまナムル、いそベポテト	中華麺、キャベツ、もやし、人参、ベーコン、エビ コーン、長葱、ほうれん草、きゅうり、ハム じゃが芋	クリームパン スキムミルク	615	豆・大豆製品	
9	木	ごはん、松風焼き 紅白なます、花魁のすまし汁	鶏挽肉、玉葱、豆腐、青のり、大根、人参、花魁 なると、えのきたけ、長葱	バナナ	459	緑黄色野菜	
10	金	ごはん、れんこんの白あえ 豚肉と里芋の炒め煮、お茶	れんこん、人参、ほうれん草、ごぼう、豆腐 豚肉、里芋、しめじ、長葱、つきこんにゃく	マシュマロ サンド 牛乳	561	海藻類	
13	月	成人の日					
14	火	ごはん、サンマのおかか煮 ごま味噌あえ、吹雪汁	サンマ、もやし、人参、ほうれん草、コーン わかめ、豆腐、長葱、里芋、白菜、干し椎茸	ぱりんこ お茶	484	乳・乳製品	
15	水	豆乳スープスパゲティ フロッコリーサラダ、オレンジ	スパゲティ、ベーコン、エビ、玉葱、人参、コーン 豆乳、フロッコリー、キャベツ、ツナ、きゅうり	ピザトースト 牛乳	646	きのこ類	
16	木	ごはん、春巻き 中華あえ、ワンタンスープ	豚挽肉、春雨、玉葱、人参、鶏ささみ、きゅうり キャベツ、わかめ、ワンタン、豚肉、小松菜 白菜、もやし、メンマ、干し椎茸、コーン	みそポテト お茶	467	果物	
17	金	ゆかりごはん、チキンナゲット ごまネースあえ、わかめ汁	ゆかり、鶏肉、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり コーン、わかめ、豆腐、長葱	ホワイト アップル	485	卵	
20	月	誕生会 ごはん、ポークビーンズ マカロニサラダ、お茶	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、大豆、マカロニ きゅうり、キャベツ、コーン、ハム	クレープ お茶	404	緑黄色野菜	
21	火	ごはん、鮭のつけ焼き 野菜の香味あえ、田舎汁	鮭、長葱、もやし、ほうれん草、卵、しらたき じゃが芋、大根、人参、豆腐、えのきたけ しらたき	コンコン スナック お茶	393	肉類	
22	水	あんかけ焼きそば さっぱりサラダ わかめとコーンのスープ	焼きそば、豚肉、エビ、人参、干し椎茸、たけのこ 玉葱、ニラ、もやし、きゅうり、コーン、アラスカ わかめ、豆腐、じゃが芋、キャベツ、長葱	小豆ホイップ サンド 牛乳	424	きのこ類	
23	木	ごはん、ハムカツ 白菜とりんごのサラダ ミネストローネ	ハム、白菜、りんご、きゅうり、レーズン ヨーグルト、人参、玉葱、かぶ、れんこん、トマト セロリ、ベーコン、マカロニ	ぽっぽ焼き スキムミルク	526	豆・大豆製品	
24	金	きんぴら丼 海苔酢あえ、白菜の味噌汁	鶏肉、ごぼう、人参、さつまいも揚げ、干し椎茸 きくらげ、しらたき、もやし、ほうれん草、ツナ 海苔、白菜、豆腐、えのきたけ、長葱	ヨーグルト	407	果物	
27	月	鮭ごはん、煮菜 なめこと卵の味噌汁	鮭、大葉、体菜、大根、人参、打ち豆、油揚げ なめこ、豆腐、卵、長葱	源氏パイ スキムミルク	483	肉類	
28	火	ごはん、鶏肉のレモン煮 五色あえ、かぼちゃの味噌汁	鶏肉、レモン汁、ほうれん草、キャベツ、大根 人参、ハム、南瓜、玉葱、小松菜、油揚げ、しめじ	フルーツポンチ	480	乳・乳製品	
29	水	すき焼きうどん じゃがチーズ、りんご	うどん、豚肉、人参、長葱、白菜、しらたき かまぼこ、焼き豆腐、しめじ、ほうれん草 じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	冬野菜カラフル 蒸しパン スキムミルク	482	海藻類	
30	木	ごはん 魚のごまケチャップソース ひじきサラダ、野菜スープ	タラ、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン ハム、白菜、小松菜、しめじ、ベーコン、長葱 豆腐	とんがりコーン お茶	404	卵	
31	金	野沢菜納豆ごはん おかかあえ、豚汁	納豆、野沢菜、人参、ほうれん草、もやし、コーン 豚肉、豆腐、白菜、しめじ、小松菜、しらたき じゃが芋、長葱	ピーチゼリー	443	魚介類	

☆マークは手作りおやつの日です。

七草がゆとは？

1月7日は、無病を願って七草がゆを食べます。これは、もともと中国の風習で、春の七草をおかゆの中に入れて神にお供えするとともに、家族で食べ、万病、邪気を払うための行事だったそうです。お正月、おいしいものを食べすぎたお腹にも優しい食事です。園では、1月7日七草飯として登場します。七草を食べて、今年1年元気に過ごしたいですね♪

～春の七草～

・せり・すずな・すずしろ・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ



冬野菜で免疫・体力UP!!

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する時期。体温を1℃上げると免疫力や抵抗力が高まると言われています。冬の旬野菜は体の芯から温めてくれるので、積極的に摂っていきましょう！

