



がつ ほ い く え ん
1 2月 保育園きゅうしょくカレンダー

令和7年

日進市健康づくりマスコットキャラクター「ヘルピー」



にっしん市

日曜	献立名	材 料 名				おやつ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
1月	カレーライス チップスサラダ 黄桃(缶)	米 じゃが芋 菜種油 ポテチップスうす塩味 三温糖 ほしのおせんべい サクッとあられ	豚平切肉 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし 黄桃缶	塩 ソース 野菜ブイヨン カレールウ 米酢	牛乳	牛乳 ほしのおせんべい サクッとあられ
2月	白飯 八宝菜 ひじきの和風サラダ	米 菜種油 かたくり粉 三温糖 すりごま エッグケアマヨネーズ お米 de 国産りんごのタルト	白かまぼこ 豚平切肉 干ひじき ロースハム 牛乳	白菜 チンゲンツァイ 人参 たけのこ 干椎茸 きゅうり	中華だしの素 しょうゆ 削り節 みりん 塩	牛乳	牛乳 りんごのタルト
3月	ゆかりご飯 築前煮 あわせみそ汁	米 里芋 菜種油 三温糖 米粉 甘納豆(あずき)	鶏もも肉 やわらかブチとうふ ミックスみそ 牛乳 きな粉(大豆) 豆乳	ゆかり 人参 たけのこ ごぼう れんこん 板こんにゃく 干椎茸 グリンピース 大根 白菜 ねぎ	塩 削り節 しょうゆ みりん 酒 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 米粉のきな粉蒸しパン
4月	あんかけうどん 揚げ芋 まめびよデザートココア味	干しうどん 菜種油 かたくり粉 三温糖 さつまいも 米	豚平切肉 松山あげ まめびよデザートココア 焼きのり 牛乳	チンゲンツァイ 人参 干椎茸 ぶなしめじ 玉葱 菜めし	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
5月	うす切りスライス食パン チキン南蛮 ボイル野菜 野菜スープ	食パン かたくり粉 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ 紫芋ふんわりせんべい	鶏胸肉 ベーコン 牛乳	玉葱 パセリ キャベツ きゅうり かぶ 人参 みかん	酒 しょうゆ みりん 米酢 塩 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 みかん 紫芋ふんわりせんべい
6月	ツナロールパン 牛乳 やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
8月	中華風おこわ 春雨スープ 甘酢あえ	もち米 米 三温糖 ごま油 はるさめ ザラメせんべい やさいコンソメリング	豚角切り ロースハム やわらかブチとうふ しらす干し 牛乳	生姜 干椎茸 人参 たけのこ グリンピース チンゲンツァイ 白菜 とうもろこし きゅうり	塩 中華だしの素 しょうゆ 酒 野菜ブイヨン 米酢	牛乳	牛乳 ザラメせんべい やさいコンソメリング
9月	白飯 すきやき風煮 プロッコリーの昆布あえ	米 三温糖 菜種油 超熟ロール	豚平切肉 厚揚げ 白かまぼこ 塩昆布 牛乳 ウィンナー	白菜 玉葱 えのきだけ ねぎ 人参 糸こんにゃく プロッコリー キャベツ イチゴジャム	塩 しょうゆ 酒 ケチャップ	牛乳	牛乳 手作りウインナードッグ(以上児) ジャムサンド(未満児)
10月	白飯 和風シチュー(乳) ドレッシングサラダ	米 じゃが芋 菜種油 有塩バター 薄力粉 三温糖 おこめりんご甘口しょうゆ	鶏胸肉 牛乳 ミックスみそ	人参 大根 ねぎ ほうれん草 とうもろこし りんご	野菜ブイヨン 米酢 塩	牛乳	お茶 りんご おこめりんご甘口しょうゆ
11月	スパゲティーミートソース 洋風スープ みかん(缶)	スパゲッティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまいも	豚挽肉 やわらかブチとうふ ロースハム 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン セロリー エリンギ チンゲンツァイ 緑豆もやし みかん缶	塩 ケチャップ トマトピューレ ソース 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 ふかしいも
12月	ビビンバ風丼 わかめスープ 胡瓜のゆかりあえ	米 ごま油 すりごま 三温糖 きらきらコーンのおぼしさま 元氣うす焼せんべい	豚平切肉 わかめ 牛乳	ねぎ ほうれん草 緑豆もやし 人参 玉葱 干椎茸 大根 きゅうり ゆかり	しょうゆ 酒 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	牛乳 きらきらコーンのおぼしさま 元氣うす焼せんべい
13月	ポテトベーコンパン 牛乳 りんごゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
15月	白飯 じゃが麻婆 ビーフ入り中華スープ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 ビーフ 肉入りまんじゅう	豚挽肉 豆みそ 牛乳	生姜 玉葱 ねぎ 人参 チンゲンツァイ	しょうゆ ケチャップ 中華だしの素 野菜ブイヨン 塩	牛乳	お茶 肉まん
16月	カレーピラフ フライドポテト ベーコンとかぶのスープ ミニデザート(オレンジ) (誕生会)	米 菜種油 ナチュラルカットポテト ミニデザートオレンジ お米 de メープルマフィン 豆乳ホイップ 米粉 三温糖	豚挽肉 ベーコン 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン 干しうどう 小松菜 かぶ りんご	塩 カレールウ カレー粉 野菜ブイヨン ソース ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 メープルマフィンアラモード(2歳以上児) りんご米粉蒸しパン(1歳未満児)
17月	わかめおにぎり ホキミパン粉フライ ウィンナー ナムル 〈お弁当箱の日〉	米 菜種油 ごま油 キヌアあられ塩味	焼き込みわかめ 焼きのり ホキミパン粉フライ ウィンナー 牛乳	ほうれん草 緑豆もやし 人参 オレンジ	しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 オレンジ キヌアあられ塩味
18月	揚げパン(以上児) コッペパン(未満児) ミニストローネースープ れんこんのサラダ	コッペパン 菜種油 グラニュー糖 じゃが芋 エッグケアマヨネーズ 三温糖	ベーコン ロースハム 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ダイストマト れんこん きゅうり バイン缶 みかん缶 黄桃缶 粉寒天	野菜ブイヨン 塩 しょうゆ	牛乳	お茶 牛乳かんフルーツポンチ
19月	白飯 高野豆腐の含め煮 あわせみそ汁 チチやさいゼリー 〈食育メニューの日〉	米 三温糖 うす焼サラダせんべい 紫いもチップ	高野豆腐 鶏もも肉 ミックスみそ 牛乳	人参 グリンピース 大根 えのきだけ ねぎ チチ国産やさいゼリー	削り節 みりん しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 うす焼サラダせんべい 紫いもチップ
20月	ウインナーロールパン 牛乳 ももゼリー	ウインナーロールパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
22月	白飯 さばの味噌煮 お浸し すまし汁(冬至)	米 三温糖 お米 de かぼちゃマフィン	さば 豆みそ やわらかブチとうふ 牛乳	生姜 小松菜 切干し大根 ゆず えのきだけ 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 酒 こんぶ かつお節 塩	牛乳	牛乳 お米 de かぼちゃマフィン
23月	チキンライス プロッコリー 星形ポテト コンソメスープ 〈クリスマス会〉	米 菜種油 三温糖 エッグケアマヨネーズ 北海道星形ポテト お米 de クリスマスチコーキ ソフトな塩せん	鶏挽肉 ベーコン 牛乳 まめびよデザートココア	玉葱 人参 グリンピース プロッコリー 白菜	塩 ケチャップ 野菜ブイヨン	牛乳	牛乳 お米 de クリスマスチコーキ(2歳以上児) まめびよデザートココア味(1歳未満児) ソフトな塩せん(1歳未満児)
24月	かき揚げ丼 ハムと胡瓜の酢の物 みそ汁	米 さつまいも 薄力粉 かたくり粉 菜種油 三温糖 ミニのりのりすけ	焼きちくわ ロースハム 松山あげ 豆みそ 牛乳	玉葱 人参 根みつば きゅうり とうもろこし ぶなしめじ 大根 ねぎ りんご	しょうゆ 塩 みりん 削り節 米酢	牛乳	牛乳 りんご ミニのりのりすけ
25月	わかめご飯 切り干し大根とツナの煮物 あわせみそ汁	米 三温糖 菜種油 里芋 かぼちゃボーロ うす焼しようゆせんべい	炊き込みわかめ ツナ 高野豆腐 ミックスみそ キャンディチーズ	切り干し大根 人参 とうもろこし グリンピース ごぼう ねぎ えのきだけ	しょうゆ みりん 削り節	お茶 チーズ	お茶 かぼちゃボーロ うす焼しようゆせんべい
26月	ゆかりご飯 白菜と肉団子のスープ煮 小松菜のおかか和え 黄桃(缶)	米 かたくり粉 三温糖 ミニのりのりあげもち きなこせんべい	鶏挽肉 かつおパック キャンディチーズ	ゆかり ねぎ 生姜 人参 干椎茸 白菜 小松菜 緑豆もやし 黄桃缶	塩 野菜ブイヨン 中華だしの素 酒 しょうゆ	お茶 チーズ	お茶 ミニのりのりあげもち きなこせんべい
27月	ジャムサンド 牛乳 みかんゼリー	超熟食パン	牛乳	イチゴジャム 国産みかんゼリー		牛乳	

大切に経験しよう 5つの基本味

乳幼児期は食習慣や食嗜好の基礎が確立し、味覚を育てるのに大切な時期です。
うす味を基本に、口のなかでじっくり味わえるよう子どものペースでゆっくり大切に5つの基本味を経験していきたいのです。

《5つの基本味》

生きていくに必要な味
本能的に好まれる味

濃い味を食べるようになると次第に味覚は鈍感になっていきます。
敏感な味覚を維持できるよう
甘味・塩味はうす味に。

危険を警告する味

覚えて美味しいと感じる味
園では酢を使う料理やピーマンなどの苦味のある野菜などで経験していきます。
ご家庭でもお試しください！

今月の食育メニュー 高野豆腐の含め煮

冬季に軒下につるした豆腐が「凍る」・「溶ける」を繰り返して作られる高野豆腐(凍り豆腐)は、塞冷地でうまれた食品です。かつては冬の寒空の下、作られていた高野豆腐を19日の給食でいただきたいと思います。

※都合により献立を変更することがあります。

使用日	献立名	使用する作物
10日	和風シチュー ドレッシングサラダ	人参
11日	スパゲッティミートソース	人参 さつま芋

※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

年の瀬、日本の食事

冬至



おみそか
大晦日

1年で最も昼が短く、夜が長い日です。冬至を「湯治」とかけてゆず湯に入る習慣があります。また「ん」のつく冬至に食べると運がよくなるといわれており、なんきん(かぼちゃ)を冬至に食べる風習となりました。冬至の22日給食ではゆず・かぼちゃを使った風食・おやつをいただきます。

大晦日の夜(除夜)には人にある108の煩惱を払うため108回鐘をつきます。また、大晦日の夜には年越しそばをいただきますが、麺の切れやすさから「1年の災厄を断ち切る」ため年をまたがぬうちに食べるとよいとされています。また、細く長いそばの形から長寿を願うという意味もあります。

こどもクッキング

※状況によっては変更・中止があります。

4日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
9日	手作りウインナードック	パンにウインナーとキャベツをはさみます。
16日	メープルマフィンアラモード	生クリームを絞り果物を飾ります。
17日	わかめおにぎり	おにぎりを握ります。