



令和7年

日蓮市健康づくりマスコットキャラクター「ハルビ」

1月 保育園きゅうしょくカレンダー



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
4 土	ジャムサンド 牛乳 まめびよデザートココア味	米粉パン	牛乳 まめびよデザートココア	イチゴジャム		牛乳	
6 月	高野豆腐ご飯 みそ汁 切干大根サラダ	米 菜種油 三温糖 さつまいも イグケアマヨネーズ ミニのりのりあげもち ザラメせんべい	豚平切肉 高野豆腐 豆みそ ツナ キャンディチーズ	人参 干椎茸 玉葱 小松菜 切干大根 きゅうり とうもろこし	塩 酒 みりん しょうゆ 削り節	お茶 チーズ	お茶 ミノりのりあげもち ザラメせんべい
7 火	わかめご飯 ポテトとお米のささみカツ ポイルキャベツ 雷汁	米 菜種油 イグケアマヨネーズ ごま油 米	炊き込みわかめ ポテトとお米のささみカツ やわらか豆腐 ミックスみそ 牛乳	キャベツ 大根 人参 えのきたけ 玉葱 ねぎ 菜めし かぶ	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	お茶 七草がゆ風おかゆ
8 水	白飯 いわしのみぞれ煮 煮和え みそ汁 プチやさいゼリー	米 三温糖 里芋 星っこ	いわしのみぞれ煮 油揚げ 豆みそ 牛乳	大根 人参 れんこん えのきたけ ねぎ プチ国産やさいゼリー パナナ	削り節 米酢 みりん しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 パナナ 星っこ
9 木	白飯 じゃが麻婆 わかめスープ キャンディチーズ	米 じゃが芋 菜種油 三温糖 かたくり粉 きらきらコーンのおほしさま	豚挽肉 豆みそ わかめ キャンディチーズ 牛乳	生姜 玉葱 ねぎ 人参 えのきたけ みかん	しょうゆ ケチャップ 中華だしの素 野菜パイソ 塩	牛乳	牛乳 みかん きらきらコーンのおほしさま
10 金	豚丼 白菜のゆかりあえ すまし汁	米 菜種油 三温糖 さつまいも あずき	豚平切肉 やわらか豆腐とうふ 白かまぼこ 牛乳	糸こんにやく 玉葱 人参 生姜 白菜 きゅうり ゆかり 大根 ねぎ	しょうゆ みりん 塩 削り節	牛乳	お茶 さつまいもせんべい
11 土	ポテトベーコンパン 牛乳 ももゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
14 火	けんちんうどん 揚げ芋 まめびよデザートココア味	干しうどん 菜種油 三温糖 かたくり粉 さつまいも きなこせんべい お米で作ったバスナックアイス味	松山あげ 豚平切肉 まめびよデザートココア 牛乳	ごぼう 人参 大根 干椎茸 白菜 ねぎ	しょうゆ 削り節 塩 酒	牛乳	牛乳 きなこせんべい お米で作ったバスナック
15 水	白飯 洋風おでん 青梗菜のごまソースあえ	米 じゃが芋 三温糖 ねりごま	厚揚げ 角はんぺい ウインナー ツナ ガゼリヨーグルト 牛乳	板こんにやく 大根 人参 チンゲンツアイ キャベツ パイン(缶) パナナ みかん(缶)	野菜パイソ 酒 カレー粉 しょうゆ 米酢	牛乳	お茶 フルーツヨーグルト和え
16 木	チキンライス フロッコリー フライドポテト コンソメスープ ミニデザート(青りんご) <誕生会>	米 菜種油 三温糖 イグケアマヨネーズ ナチュラルホホホ ミニデザート青りんご お米 de ナチュラル豆乳ホホホ 米粉	鶏挽肉 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 グリンピース フロッコリー キャベツ とうもろこし えのきたけ 黄桃(缶)	塩 ケチャップ 野菜パイソ ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 メープルフィアモード(2歳児以上) 米粉蒸しパン(1歳児)
17 金	菜めし ひきずり 酢の物 <食育メニューの日>	米 角麩 三温糖 菜種油 キヌアあられ塩味	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	菜めし 白菜 えのきたけ ねぎ 人参 糸こんにやく きゅうり とうもろこし 大根 りんご	塩 しょうゆ 酒 米酢	牛乳	牛乳 りんご キヌアあられ塩味
18 土	エッグパンズパン 牛乳 みかんゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	
20 月	白飯 酢豚 中華スープ	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 三温糖 ビーフ おさつアツカ おこめせんいん参&南瓜 やさいコンソメリング	豚角切り 牛乳	生姜 玉葱 人参 青ピーマン 小松菜 干椎茸	しょうゆ 酒 米酢 中華だしの素 野菜パイソ 塩	牛乳	牛乳 おさつアツカ(以上児) おこめせんいん参&南瓜(未満児) やさいコンソメリング
21 火	食パン クリームシチュー(乳) れんこんのサラダ	食パン じゃが芋 菜種油 有塩バター 薄力粉 イグケアマヨネーズ 米粉マカロニ 三温糖 かたくり粉	鶏胸肉 牛乳 ロースハム	人参 玉葱 パセリ れんこん とうもろこし きゅうり	野菜パイソ しょうゆ	牛乳	お茶 甘辛マカロニ
22 水	麦ご飯 さばの煮付け お浸し なめこ汁	米 押し麦 三温糖 さつまポテト	さば やわらか豆腐とうふ 松山あげ 豆みそ 牛乳	生姜 チンゲンツアイ なめこ ねぎ 大根	酒 みりん しょうゆ 削り節	牛乳	牛乳 さつまポテト
23 木	ゆかりご飯 筑前煮 あわせみそ汁	米 里芋 菜種油 三温糖 米粉	鶏もも肉 松山あげ ミックスみそ 牛乳	ゆかり 人参 たけのこ ごぼう れんこん 板こんにやく 干椎茸 グリンピース 大根 白菜 パナナ	塩 削り節 しょうゆ みりん 酒 ベーキングパウダー 純コア	牛乳	牛乳 米粉のココアバナナ蒸しパン
24 金	わかめおにぎり 鶏唐揚げのレモン漬け コーンしゅうまい フロッコリーおかわ和え <お弁当の日>	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 クールゼリーの素 元氣うす焼せんべい	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏もも肉 コーンしゅうまい かつおパック 牛乳	レモン フロッコリー パイン(缶)	しょうゆ	牛乳	お茶 パイン入りクールゼリー 元氣うす焼せんべい
25 土	ツナロールパン 牛乳 りんごゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産りんごゼリー		牛乳	
27 月	チリコンカンライス フルーツサラダ 野菜スープ	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 メープルかりんとう 発芽玄米あられ	豚挽肉 大豆 ベーコン 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン とうもろこし ダイスタト みかん(缶) パイン(缶) きゅうり キャベツ えのきたけ	塩 ケチャップ ソース カレー粉 米酢 野菜パイソ	牛乳	牛乳 メープルかりんとう 発芽玄米あられ
28 火	みそコーンラーメン かぼちゃフライ みかん	中華めん 菜種油 パンキンコロッケ 元氣ミニも花子 おこめリング甘口しょうゆ	豚平切肉 焼きちくわ 豆みそ ミックスみそ 牛乳	白菜 キャベツ 人参 緑豆もやし とうもろこし ねぎ みかん	塩 中華だしの素	牛乳	牛乳 ミニも花子 おこめリング甘口しょうゆ
29 水	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 みそ汁 和風マカロニサラダ	米 さつまいも 米粉マカロニ イグケアマヨネーズ 元氣小粒揚げ	塩昆布 ツナ 松山あげ 豆みそ ロースハム かつおパック 牛乳	人参 ぶなしめじ 大根 キャベツ きゅうり とうもろこし いよかん	削り節 しょうゆ	牛乳	牛乳 いよかん 元氣小粒揚げ
30 木	白飯 キャベツと豚肉の味噌炒め ビーフン入り中華スープ	米 菜種油 三温糖 ビーフン こめ棒くん サクッとあられ ちいさなしょうゆせん	豚平切肉 厚揚げ 豆みそ 白かまぼこ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 チンゲンツアイ 玉葱	酒 しょうゆ 中華だしの素 野菜パイソ 塩	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) サクッとあられ(未満児) ちいさなしょうゆせん
31 金	蒲焼きご飯 すまし汁 ほうれん草のごま和え <節分>	米 菜種油 三温糖 すりごま さつまいも 薄力粉	イワシ(デンブ付) 青のり やわらか豆腐 わかめ 牛乳	えのきたけ 人参 ほうれん草 緑豆もやし	みりん しょうゆ 削り節 塩	牛乳	牛乳 鬼まんじゅう

※ で囲ってある献立は、年長児さんのリクエストメニューです。 ※以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

はじめよう めざましごはん

毎日、朝ごはんを食べて登園していますか？朝ごはんを食べてくると良いことがいっぱいあります。新年、気持ちも新たに、朝ごはんを食べて登園してきてくださいね。

朝ごはんの効果

体温上昇
元気に活動
できます

脳にエネルギー補給
集中力・探究心がアップ

腸を刺激
便通がよ
くなります

寝るのが遅い＝朝ごはんが食べられない？
夜ふかしすると起床時刻が遅れ朝食をとる時間がなくなること、また夜更かしの時間に間食をすることで朝起きた時の食欲が少なくなることから朝食を食べるハードルが上がります。

こんな朝ごはんはいかがですか？

かんたん あったか カレーうどん

ゆでうどん 1/4袋 (50g) + 冷凍食品 (おひたし) 1個

電子レンジで加熱

子ども用 カレーウ (顆粒) 1/3袋

大きいお湯で溶いて合わせる

※分量は幼児1人分
(参考：瀬戸保健所管内保育所栄養士会「みんな食べよう朝ごはん」から改変)

年始の行事食 おせち料理・七草がゆ

お正月は新しい年の神様を迎え、新たな年の実りを願う祭事です。おせち料理はその神様へのお供え物といわれています。健康を願う黒豆、豊作を祈る田作り、豊かに暮らせるように願う栗きんとんなど、縁起を担いだ料理が詰め合わされています。

七草がゆは 1月7日の人日の節句に邪気を払い無病息災を祈って食べられてきました。七草がゆの優しい味は、お正月のごちそうで疲れた胃にぴったりです。

2月2日 節分

節分は立春の前日、冬から春への季節の変わり目の日です。今年の立春は2月3日のため、その前日である節分は2月2日となります。

「鬼は外」のかけ声とともに豆をまくのは、豆にある霊力をもって災いをはらう意味があります。また、この日には、ひいらぎの枝にいわしの頭を刺したものを門や軒下に立てて邪気をはらうという習慣もあります。今月31日の給食は節分に先駆け、いわしを使った蒲焼きご飯をいただき、子どもたちの元気なパワーで邪気を払いたいと思います。

今月の食育メニュー ひきずり

ひきずりとは、この地方で古くから親しまれている、鶏肉を使ったすき焼きのことです。祭りや大切なお客様を迎える日に食べられていた「ハシの日」の郷土料理です。17日の給食で、ひきずりをみんなで楽しみたいと思います。

市内産有機野菜(オガコック)にんじんを使用します

使用予定
15日 洋風おでん
青梗菜のごまソース和え
16日 チキンライス

今月の地産地消費材 はくさい

17日のひきずりに地元産の白菜を使用する予定です。

こどもクッキング

※ 状況によっては変更・中止をすることがあります。

16日	メープルフィアモード	生クリームを絞った果物を飾ります。
24日	わかめおにぎり	おにぎりを握ります。

リクエスト献立を実施します

この春、保育園を卒業する年長児さんの「食べたいメニュー」が1～3月の給食に登場します。希望したリクエストメニューは入っているかな？どうぞ楽しみに！！

※都合により献立を変更することがあります。