



みどりの森保育園(一般)



2025年01月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|----|--|--|--|--|---|---|-------------------------------------|
| 午前 | | | | | | 4 | ミニハート 牛乳 |
| 昼食 |  | | | | | ☆今月の平均栄養価 エネルギー 3~5歳 558kcal 1~2歳 483kcal たんぱく質 22.4g 19.6g 脂 質 15.9g 15.6g | |
| 午後 | | | | | | ちんすこう 牛乳 | |
| 午前 | 6 ふかし芋 牛乳 | 7 おせんべい 牛乳 | 8 パナナ いりこ 牛乳 | 9 おせんべい 牛乳 | 10 ふかし芋 牛乳 | 11 | ミニハート 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の照り煮 切干大根サラダ パナナ | ピザトースト ポテトとベーコンのスープ パスタサラダ りんご | 鶏そぼろ丼 豚汁 キャベツとカニカマの酢の物 オレンジ | タンメン 南瓜のサラダ バナナ | 御飯 のっぺい汁 鰯のから揚げ 春雨サラダ オレンジ | けんちんうどん ひじきとレンコンのサラダ バナナ | |
| 午後 | チーズのケーキ 牛乳 | ゆかりおにぎり 牛乳 | りんごゼリー プルーン せんべい 牛乳 | さつま芋のおしるこ 牛乳 | 米粉パンケーキ 牛乳 | おかかおにぎり 牛乳 | |
| 午前 | 13 | 14 おせんべい 牛乳 | 15 パナナ いりこ 牛乳 | 16 おせんべい 牛乳 | 17 ふかし芋 牛乳 | 18 | ミニハート 牛乳 |
| 昼食 | | ロールパン 中華スープ 鶏肉のパン粉焼き 海藻のごまみそサラダ りんご | 御飯 かぶとえのきの味噌汁 鮭のネギみそ焼き ジャーマンポテト みかん | ミートソーススパゲッティ 大根とブロッコリーのスープ もやしサラダ バナナ | お誕生会お楽しみメニュー | | 焼きそば いんげんとコーンのスープ 南瓜のそぼろ煮 パナナ |
| 午後 | | きつねごはん 牛乳 | ヨーグルトポムポム 牛乳 | 鶏ごぼうごはん 牛乳 | 白くま蒸しパン 牛乳 | ココア蒸しパン 牛乳 | |
| 午前 | 20 ふかし芋 牛乳 | 21 おせんべい 牛乳 | 22 パナナ いりこ 牛乳 | 23 おせんべい 牛乳 | 24 ふかし芋 牛乳 | 25 | ミニハート 牛乳 |
| 昼食 | 御飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の照り煮 切干大根サラダ パナナ | ピザトースト ポテトとベーコンのスープ パスタサラダ りんご | 鶏そぼろ丼 豚汁 キャベツとカニカマの酢の物 オレンジ | タンメン 南瓜のサラダ バナナ | 御飯 のっぺい汁 鰯のから揚げ 春雨サラダ オレンジ | けんちんうどん ひじきとレンコンのサラダ バナナ | |
| 午後 | チーズのケーキ 牛乳 | ゆかりおにぎり 牛乳 | りんごゼリー プルーン せんべい 牛乳 | さつま芋のおしるこ 牛乳 | 米粉パンケーキ 牛乳 | おかかおにぎり 牛乳 | |
| 午前 | 27 ふかし芋 牛乳 | 28 おせんべい 牛乳 | 29 パナナ いりこ 牛乳 | 30 おせんべい 牛乳 | 31 ふかし芋 牛乳 |  | |
| 昼食 | 御飯 パナナ 豆腐とわかめの味噌汁 レバーの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え | ロールパン 中華スープ 鶏肉のパン粉焼き 海藻のごまみそサラダ りんご | 御飯 かぶとえのきの味噌汁 鮭のネギみそ焼き ジャーマンポテト みかん | ミートソーススパゲッティ 大根とブロッコリーのスープ もやしサラダ バナナ | 御飯 じゃが芋の味噌汁 カジキのコーンマヨ焼き キャベツとささみののり和え オレンジ | | |
| 午後 | 焼ききなこもち new 牛乳 | きつねごはん 牛乳 | ヨーグルトポムポム 牛乳 | 鶏ごぼうごはん 牛乳 | 南瓜クッキー 牛乳 | | |

■行事・食材の都合により変更になる場合があります。

みどりの森保育園(卵・乳・小麦・大麦除去)

2025年01月分の献立

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | |
|----|---|--|--|---|---|---|--|
| 午前 | | | | | | 保護者 園長 キッチン | 4 ミニハート 牛乳 |
| 昼食 | ☆今月の平均栄養価 3~5歳 1~2歳 エネルギー 558kcal 483kcal たんぱく質 22.4g 19.6g 脂質 15.9g 15.6g | | | | | (/) | 焼き肉丼 わかめとコーンのスープ きんぴらごぼう オレンジ |
| 午後 |  | | | | | | ちんすこう(小麦) 牛乳 |
| 午前 | 6 ふかし芋 牛乳 | 7 おせんべい 牛乳 | 8 パナナ いりこ 牛乳 | 9 おせんべい 牛乳 | 10 ふかし芋 牛乳 | 11 ミニハート 牛乳 | |
| 昼食 | 御飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の照り煮 切干大根サラダ パナナ | ピザトースト(パン・チーズ) ポテトとベーコンのスープ パスタサラダ りんご | 鶏そぼろ丼 豚汁 キャベツとカニカマの酢の物 (カニカマ) オレンジ | タンメン(中華麺) 南瓜のサラダ パナナ | 御飯 のっぺい汁 鱈のから揚げ 春雨サラダ オレンジ | けんちんうどん(うどん) ひじきとレンコンのサラダ パナナ | |
| 午後 | チーズのケーキ(卵・小麦・ チーズ) 牛乳 | ゆかりおにぎり 牛乳 | りんごゼリー プルーン せんべい 牛乳 | さつま芋のおしるこ 牛乳 | 米粉パンケーキ(卵) 牛乳 | おかかおにぎり 牛乳 | |
| 午前 | 13 | 14 おせんべい 牛乳 | 15 パナナ いりこ 牛乳 | 16 おせんべい 牛乳 | 17 ふかし芋 牛乳 | 18 ミニハート 牛乳 | |
| 昼食 | 成人の日 | ロールパン(パン) 中華スープ 鶏肉のパン粉焼き(パン粉) 海藻のごまみそサラダ りんご | 御飯 かぶとえのきの味噌汁 鮭のネギみそ焼き ジャーマンポテト みかん | ミートソーススパゲッティ (パスタ) 大根とブロッコリーのスープ もやしサラダ パナナ | 干支ご飯 わかめの澄まし汁 松風焼き 千草和え オレンジ | 焼きそば(中華麺) いんげんとコーンのスープ 南瓜のそぼろ煮 パナナ | |
| 午後 | | きつねごはん 牛乳 | ヨーグルトポムポム(ヨーグル ト・小麦・卵) 牛乳 | 鶏ごぼうごはん 牛乳 | 白くま蒸しパン(小麦・牛乳) 牛乳 | ココア蒸しパン(小麦) 牛乳 | |
| 午前 | 20 ふかし芋 牛乳 | 21 おせんべい 牛乳 | 22 パナナ いりこ 牛乳 | 23 おせんべい 牛乳 | 24 ふかし芋 牛乳 | 25 ミニハート 牛乳 | |
| 昼食 | 御飯 わかめと玉ねぎの味噌汁 鶏肉とじゃが芋の照り煮 切干大根サラダ パナナ | ピザトースト(パン・チーズ) ポテトとベーコンのスープ パスタサラダ りんご | 鶏そぼろ丼 豚汁 キャベツとカニカマの酢の物 (カニカマ) オレンジ | タンメン(中華麺) 南瓜のサラダ パナナ | 御飯 のっぺい汁 鱈のから揚げ 春雨サラダ オレンジ | けんちんうどん(うどん) ひじきとレンコンのサラダ パナナ | |
| 午後 | チーズのケーキ(卵・小麦・ チーズ) 牛乳 | ゆかりおにぎり 牛乳 | りんごゼリー プルーン せんべい 牛乳 | さつま芋のおしるこ 牛乳 | 米粉パンケーキ(卵) 牛乳 | おかかおにぎり 牛乳 | |
| 午前 | 27 ふかし芋 牛乳 | 28 おせんべい 牛乳 | 29 パナナ いりこ 牛乳 | 30 おせんべい 牛乳 | 31 ふかし芋 牛乳 |  | |
| 昼食 | 御飯 パナナ 豆腐とわかめの味噌汁 レバーの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え | ロールパン(パン) 中華スープ 鶏肉のパン粉焼き(パン粉) 海藻のごまみそサラダ りんご | 御飯 かぶとえのきの味噌汁 鮭のネギみそ焼き ジャーマンポテト みかん | ミートソーススパゲッティ (パスタ) 大根とブロッコリーのスープ もやしサラダ パナナ | 御飯 じゃが芋の味噌汁 カジキのコーンマヨ焼き キャベツとささみののり和え オレンジ | | |
| 午後 | 焼ききなこもちnew 牛乳 | きつねごはん 牛乳 | ヨーグルトポムポム(ヨーグル ト・小麦・卵) 牛乳 | 鶏ごぼうごはん 牛乳 | 南瓜クッキー(小麦) 牛乳 | | |

- 行事・食材の都合により変更になる場合があります。
- ロールパンは乳・卵無しを使用しています。
- 食パンは乳無し食パンへ変更します。

- 小麦を使用したおやつは米粉に変更します。
- おやつは牛乳は豆乳へ変更します。
- パンは米粉パン、麺は米粉麺へ変更します。

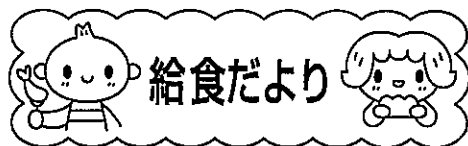
2025年1月

離乳食献立表

みどりの森保育園

| 日 | 曜 | カミカミ期 (9~11か月) | パクパク期 (12~14か月) | 午前おやつ |
|----------|---|--|--|----------------------|
| | | | | 午後おやつ |
| 4 | 土 | あんかけ軟飯 オレンジ わかめ、ねぎ、コーンのスープ ごぼう、人参煮 | あんかけご飯 オレンジ わかめ、ねぎ、コーンのスープ ごぼう、人参煮 | ハイハイン ホットケーキ |
| 6 20 | 月 | 軟飯 わかめ、玉ねぎ、えのきの味噌汁 鶏肉、じゃが芋煮 バナナ 切干大根、ツナ、人参、胡瓜、もやし煮 | ご飯 わかめ、玉ねぎ、えのきの味噌汁 鶏肉、じゃが芋煮 バナナ 切干大根、ツナ、人参、胡瓜、もやし煮 | ふかし芋 チーズ入りホットケーキ |
| 7 21 | 火 | トースト じゃが芋、人参、玉ねぎのスープ 白身魚、ピーマン、玉ねぎのケチャップ煮 胡瓜、人参、しらす煮 オレンジ | トースト じゃが芋、人参、玉ねぎのスープ 白身魚、ピーマン、玉ねぎのケチャップ煮 胡瓜、人参、しらす煮 オレンジ | ハイハイン 野菜雑炊 |
| 8 22 | 水 | あんかけ軟飯 オレンジ 豚汁 キャベツ、胡瓜煮 | あんかけご飯 オレンジ 豚汁 キャベツ、胡瓜煮 | バナナ りんごゼリー ハイハイン |
| 9 23 | 木 | 煮込みうどん 南瓜、玉ねぎ煮 バナナ | 煮込みうどん 南瓜、玉ねぎ煮 バナナ | ハイハイン さつま芋のおしるこ |
| 10 24 | 金 | 軟飯 のっぺい汁 煮魚 オレンジ 胡瓜、春雨、人参煮 | ご飯 のっぺい汁 煮魚 オレンジ 胡瓜、春雨、人参煮 | ふかし芋 豆腐入りホットケーキ |
| 11 25 | 土 | 煮込みうどん ひじき、蓮根、人参、胡瓜煮 バナナ | 煮込みうどん ひじき、蓮根、人参、胡瓜煮 バナナ | ハイハイン 野菜雑炊 |
| 14 28 | 火 | トースト 人参、青梗菜のスープ 鶏肉ケチャップ煮 オレンジ 胡瓜、キャベツ、人参、コーン煮 | トースト 人参、青梗菜のスープ 鶏肉ケチャップ煮 オレンジ 胡瓜、キャベツ、人参、コーン煮 | ハイハイン 野菜雑炊 |
| 15 29 | 水 | 軟飯 かぶ、えのきの味噌汁 煮魚 オレンジ じゃが芋、玉ねぎ煮 | ご飯 かぶ、えのきの味噌汁 煮魚 オレンジ じゃが芋、玉ねぎ煮 | バナナ ヨーグルト入りホットケーキ |
| 16 30 | 木 | ミートソーススパゲッティ 大根、ブロッコリーのスープ もやし、人参、胡瓜煮 バナナ | ミートソーススパゲッティ 大根、ブロッコリーのスープ もやし、人参、胡瓜煮 バナナ | ハイハイン 鶏ごぼう軟飯 |
| 17 | 金 | 軟飯 わかめ、しめじのスープ 松風焼 オレンジ ほうれん草、もやし、キャベツ煮 | ご飯 わかめ、しめじのスープ 松風焼 オレンジ ほうれん草、もやし、キャベツ煮 | ふかし芋 蒸しパン |
| 18 | 土 | 煮込みうどん 南瓜、玉ねぎ煮 バナナ | 煮込みうどん 南瓜、玉ねぎ煮 バナナ | ハイハイン 蒸しパン |
| 27 | 月 | 軟飯 豆腐、わかめの味噌汁 豚肉、人参、ピーマン煮 ブロッコリー煮 バナナ | ご飯 豆腐、わかめの味噌汁 豚肉、人参、ピーマン煮 ブロッコリー煮 バナナ | ふかし芋 マカロニきな粉 |
| 31 | 金 | 軟飯 じゃが芋、玉ねぎの味噌汁 煮魚 オレンジ 鶏肉、キャベツ、人参煮 | ご飯 じゃが芋、玉ねぎの味噌汁 煮魚 オレンジ 鶏肉、キャベツ、人参煮 | ふかし芋 かぼちゃの茶巾 |

☆形状は月齢に合わせています。材料の都合上献立が変更になる場合があります。



2025.01

心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。

★和食がもたらすメリット

1・栄養バランスの良い食事ですくすく成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。タンパク質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。



2・様々な食材に挑戦！味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

3・よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌を促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。



4・腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

5・日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切にす文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通して得られる大切な経験です。

6・五感を刺激して、感性を育む

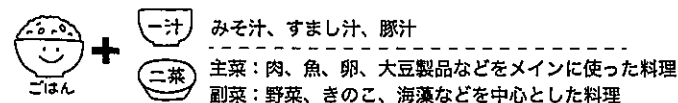
和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感ぜたり、自然の恵みに感謝する心を育むこともできます。



★和食献立のコツ

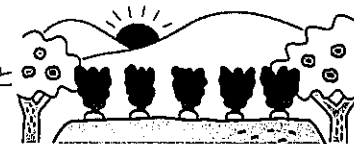
1・ごはんを中心に「1汁2菜」

「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはん「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。



2・旬の食材を積極的に取り入れる

季節を感じられる豊富な食材は日本の気候、風土の恩恵です。その季節に最もおいしい食材を使うことで、栄養もしっかりと摂取できます。子どもたちが様々な食材に挑戦できるように、季節の食材を積極的に取り入れましょう。



3・行事に合わせた食事を取り入れる

ひなまつりのちらし寿司、お正月のおせち料理など行事食を取り入れることで、日本の伝統文化に触れることができます。また、家族以外の人と会食する機会を設けることで、食を通して、コミュニケーションを深めることができます。

4・だしを上手に活用する

和食に欠かすことができない「だし」。昆布や鰹節、干し椎茸など、自然の素材にうま味が凝縮されています。市販のだしパックや顆粒だしも便利です。だしのメリットを再認識して、みそ汁やすまし汁だけでなく、煮物、炒め物など、様々な料理に活用しましょう。

おいしさアップ



だしのうま味成分は、満足感がある味わいを生み出します

食欲増進



だしの豊かな香りは、食欲をそそり、食事を楽しくします

食材特有の味や臭みを軽減



食べ慣れた風味とうま味で、素材の食べにくさを軽減できます

無理なく減塩



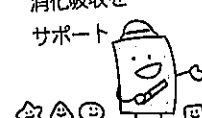
だしのうま味と風味で薄味でもおいしく食べることができます

自然な味で安心・安全



天然素材からつくられただしは、子どもが安心して食べられます

消化吸収をサポート



だしに含まれる栄養素や酵素が消化吸収を助け、胃腸への負担を軽減します

先月の食育のようす

全クラスでクリスマスマフィンの飾りつけをしました。乳児クラスではいちごをケーキの上にバランスよく上手にのせることが出来ました。幼児クラスでは大きないちごに大喜び！楽しそうにトッピングしていました。ゆり組はホイップとアラザンをおともだちと順番に飾り、クリスマス会という事もありいつも以上に楽しんでいました。。どのクラスも自分たちで完成させたマフィンを書いて食べていました。