

献 立 表

2026年1月

みつづかこども園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
8 木	ミートスパゲティー 野菜スープ (にんじん・キャベツ) フルーツきんとん	601.7(533.0) 20.8(17.0) 23.2(17.7) 2.4(1.8)	スパゲティー 三温糖、小麦粉、サラダ油 砂糖、さつまいも	○牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉 ○チーズ 無添加ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ パイン缶、トマトピューレ コーン缶、ピーマン、にんにく ◎野菜ジュース	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩	野菜ジュース えび塩せんべい	牛乳 源氏パイ チーズ
9 金	ごはん けんちん汁 ひじきと大豆の炒め煮 魚肉ソーセージ	503.6(453.5) 21.0(17.3) 14.0(11.1) 1.9(1.7)	米 さといも、ざらめ糖(中ざら) サラダ油	○牛乳、木綿豆腐 大豆(ゆで)、鶏もも肉 魚肉ソーセージ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、グリンピース(冷凍) ひじき	しょうゆ かつおだし(素材力) 食塩	お茶 きなこもち	牛乳 横綱あられ
10 土	マー婆ー丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	726.4(631.0) 20.4(16.8) 15.6(12.7) 1.6(1.3)	米 砂糖、片栗粉、サラダ油 ごま油	木綿豆腐、豚肉赤身ミンチ 魚肉ソーセージ、赤みそ	バナナ、ねぎ、しめじ にんにく、しょうが ○フルーツ豆乳 くだものゼリー	しょうゆ、みりん		フルーツ豆乳 クラッカー
13 火	食パン ポークビーンズ 大根とツナのサラダ	546.3(447.0) 23.2(17.8) 27.4(21.2) 1.9(1.5)	食パン じやがいも、○調合油 ○ホットケーキ粉 マヨネーズ(スプレッド) ○砂糖、サラダ油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも) 大豆(ゆで)、○絹ごし豆腐 ツナ油漬缶	だいこん、たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン缶	ケチャップ、しょうゆ、食塩 コンソメ	お茶 ふんわり棒	牛乳 豆腐ドーナツ
14 水	ごはん すまし汁 (チンゲン菜・しいたけ) れんこんの揚げ物 白菜の塩昆布和え	613.4(581.2) 23.5(19.8) 19.5(15.7) 1.7(1.5)	米 片栗粉、調合油、砂糖 白玉麩	○牛乳、鶏ひき肉 絹ごし豆腐	はくさい、れんこん、にんじん チングンサイ、しいたけ 塩こんぶ、◎りんご天然果汁	しょうゆ、みりん かつおだし(素材力) 中華だしの素、食塩	りんご果汁 星たべよ	牛乳 エアリアル (焼きとうもろこし)
15 木	豆乳入りちゃんぽん風 もやしと人参のナムル りんご1/6	474.6(402.2) 21.1(16.7) 14.3(11.2) 2.5(2.0)	干し中華めん ○米、ごま油、○いりごま すりごま	○牛乳、調製豆乳 豚肉(もも)、なると ○油揚げ(甘煮) ミックス味噌	りんご、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ、しめじ カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ 食塩	お茶 クッピーラムネ	牛乳 きつねにぎり
16 金	ごはん しそ味ひじきFe 関東煮 米粉マカロニのサラダ	596.3(582.7) 17.7(16.6) 22.8(19.9) 2.3(2.3)	米 さといも、マヨネーズ 米粉マカロニ ○サンドイッチパン	○牛乳、生揚げ ○生クリーム、ちくわ ツナ油漬缶 ミートボール(冷凍)	だいこん、にんじん ○ブルーベリージャム きゅうり、コーン缶 りしりこんぶ(だし用) ◎フルーツ豆乳、しそ味ひじきFe	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)	フルーツ豆乳 伊勢あられ	牛乳 ホイップクリーム サンド(ブルーベリー)
17 土	豚丼 魚肉ソーセージ ゼリー バナナ1/2	701.7(612.6) 14.1(11.8) 13.7(11.1) 1.9(1.5)	米 砂糖、サラダ油	豚肉(肩ロース) 魚肉ソーセージ	バナナ、たまねぎ、しらたき ねぎ、にんじん くだものゼリー ○フルーツ豆乳	しょうゆ、本みりん かつおだし(素材力)		フルーツ豆乳 クッキー
19 月	ごはん 味噌汁(豆腐・わかめ) メルルーサの竜田揚げ キャベツのゆかり和え	484.7(435.2) 19.3(15.9) 14.5(11.6) 1.8(1.6)	米 片栗粉、調合油	○牛乳、メルルーサ 木綿豆腐、ミックス味噌	キャベツ、はくさい、ねぎ にんじん、しょうが カットわかめ しそふりかけ	しょうゆ かつおだし(素材力) 本みりん	お茶 カルシウムせん べい	牛乳 さやえんどう
20 火	食パン スライスチーズ ボトル 米粉マカロニのサラダ	572.6(463.7) 18.5(14.2) 25.5(19.8) 3.0(2.4)	食パン じやがいも、○米粉 米粉マカロニ、○砂糖 マヨネーズ(スプレッド) ○サラダ油、○甘納豆	○牛乳、○調製豆乳 スライスチーズ、ウインナー	にんじん、たまねぎ、しめじ きゅうり、コーン缶 プロッコリー	コンソメ、食塩	お茶 塩せんべい	牛乳 蒸しパン (甘納豆)
21 水	ハヤシライス コールスローサラダ みかん(小) おしゃぶり昆布(ガミガミ)	564.1(518.6) 17.5(14.9) 17.5(17.4) 1.6(1.4)	米 砂糖、サラダ油	○牛乳、豚肉(もも)	みかん、たまねぎ、キャベツ にんじん、しめじ、きゅうり コーン缶、おしゃぶり昆布	ハヤシルウ、酢、食塩	お茶 ルヴァンプライム	牛乳 かりんとう
22 木	ミートスパゲティー 野菜スープ (にんじん・キャベツ) 国産ももゼリー	582.1(526.4) 21.6(17.7) 23.4(17.9) 2.6(2.0)	スパゲティー ○食パン、○砂糖 ○サラダ油、小麦粉 サラダ油、砂糖	○牛乳、豚ひき肉 牛ひき肉 ○チーズ 無添加ベーコン	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマトピューレ、コーン缶 ピーマン、にんにく ◎野菜ジュース 国産ももゼリー	ケチャップ、ウスターソース コンソメ、食塩	野菜ジュース ふわっとえび味	牛乳 ラスク チーズ
26 月	チャーハン 中華スープ (たまねぎ・わかめ) キャベツとじゃこの酢あえ	448.8(414.9) 14.9(12.9) 14.0(12.4) 2.4(2.0)	米 サラダ油、砂糖	○牛乳、えび(むき身) 無添加ベーコン しらす干し	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、カットわかめ	中華だしの素、酢、しょうゆ 食塩	お茶 たべっこBABY	牛乳 とんがりコーン あつさり塩味

1月



給食だより

給食レシピ

れんこんの揚げ物
14日・28日

- れんこんは細かく刻む。
- 1に鶏ミンチ、絹ごし豆腐、塩、こしょう、片栗粉をよく混ぜ合わせる。
- 2を小判型にして、170℃の油で揚げる。
- 3を醤油、砂糖、みりん、だしで作った甘辛だれに絡める。

4人分目安量

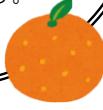
- ・れんこん ... 160g
- ・鶏ひき肉 ... 140g
- ・絹ごし豆腐 ... 60g
- ・食塩 ... 適量
- ・こしょう ... 適量
- ・片栗粉 ... 大さじ1
- ・醤油 ... 小さじ1
- ・砂糖 ... 小さじ2
- ・みりん ... 小さじ1
- ・だし ... 小さじ1/2
- ・揚げ油 ... 適量

※都合により、献立を
変更することがあります。

献立からのメッセージ

みかん

みかんの仲間はおよそ
900種類ありますが、日本
のみかんは日本独自の品種で
す。ビタミンCが多く含まれ
ているので、風邪の予防に大
きな効果を発揮します。



だいこん

大根は消化を促進する酵
素が多く含まれているので、
胃腸が弱ったときにおすす
めです。冬は甘みが増して
いるので、煮物やおでんに
適しています。





身につけたい「食事のマナー」

食事のマナーは、ただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるため、とても大切なことです。園では、基本的なマナーを身につけられるように、日々声掛けをしています。ご家庭でもマナーに配慮しながら食事を楽しみましょう。

1 食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は、私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の、大切な意味が込められています。

- 命をいただくことへの感謝
- 食事への感謝
- おいしく食べられたことへの感謝
- 食事に関わった全ての人への感謝



2 食具を正しく使うことができていますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。



3 正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていない場合や、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。



テーブルが胸の位置よりも高い場合



椅子に深く腰掛けると届かない場合



足の裏が床につかない場合

4 口を開じてよく噛んで食べることができますか？

口を開けてくちゅくちゅ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を開じて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を開じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。



口を開じて噛むことで誤嚥(窒息事故)を予防できる



よく噛むことで、食べ物が細かく碎かれ、消化しやすくなる

