



# 1月 献立表

献 第 10 号  
令和2年12月25日  
わかさ中央こども園

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	
4	月	冬野菜カレー コールスローサラダ チーズ、お茶	かぼちゃ、フロッコリー、人参、玉葱、れんこん キャベツ、きゅうり、ハム、コーン	みかん	404	肉類	
5	火	ごはん、松風焼き 千草あえ、豆乳味噌汁	鶏挽肉、豆腐、玉葱、キャベツ、人参、ほうれん草 かまぼこ、じゃが芋、大根、しめじ、油揚げ、豆乳	2色ゼリー	464	乳・乳製品	
6	水	タンメン、ナムル 焼きギョウザ	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、キャベツ、玉葱 うずら卵、千ゲンサイ、もやし、きゅうり、ハム ほうれん草、みかん缶	あずき ホイップサンド 牛乳	638	芋類	
7	木	七草風ごはん アラスカときゅうりのあえもの 肉団子と根菜のごま汁	せり、かぶ葉、わかめ、アラスカ、きゅうり、人参 もやし、えのきたけ、肉団子、大根、ごぼう、かぶ 里芋、油揚げ、長葱	開口笑 お茶	473	果物	
8	金	春雨丼、海苔酢あえ 雑煮	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、もやし ほうれん草、ツナ缶、海苔、鶏肉、油揚げ、大根 しらたき、かまぼこ、小松菜、里芋、白菜、しめじ	米菓 ジョア	544	卵	
11	月	🎉🎂🍰🍷🍷🍰🎉 <b>成人の日</b> 🎉🎂🍰🍷🍷🍰🎉					
12	火	野沢菜チャーハン ごまだれサラダ、わかめスープ	野沢菜、チャーシュー、コーン、人参、鶏ささみ キャベツ、きゅうり、もやし、わかめ、豆腐、長葱	バームクーヘン スキムミルク	511	魚介類	
13	水	煮込みうどん、じゃがチーズ みかん	うどん、白菜、小松菜、長葱、かまぼこ、油揚げ 人参、じゃが芋、玉葱、ベーコン、チーズ	たまごサンド 牛乳	517	きのこ類	
14	木	玄米ごはん、肉団子 なめたけあえ、大根汁	ほうれん草、人参、もやし、なめたけ、大根 油揚げ、長葱	芋けんぴ お茶	399	海藻類	
15	金	誕生会 ごはん、エビカツ 和風れんこんサラダ 花魁のすまし汁、ムース	れんこん、キャベツ、小松菜、しらす干し、海苔 花魁、なると、えのきたけ、長葱	フルーツパフェ	484	緑黄色野菜	
18	月	ツナ炒めごはん、五色あえ ほうとう	ツナ缶、玉葱、人参、干し椎茸、グリーンピース キャベツ、ハム、大根、ほうれん草、コーン、鶏肉 ほうとう、油揚げ、長葱、かぼちゃ	ゴーフレット スキムミルク	520	果物	
19	火	ごはん、サーモンフライ タラモサラダ、野菜スープ	鮭、じゃが芋、たらこ、きゅうり、人参、コーン ベーコン、白菜、小松菜、しめじ、長葱、豆腐	ぶどうゼリー	547	乳・乳製品	
20	水	ミルクスープスパゲティ パンフキンサラダ、りんご	スパゲティ、むき海老、ベーコン、玉葱、人参 マッシュルーム缶、コーン、かぼちゃ、きゅうり ハム、チーズ、フロッコリー	肉まん お茶	476	卵	
21	木	玄米ごはん 鶏肉のオーロラソース ひじきサラダ、小松菜の味噌汁	鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、ハム コーン、長葱、小松菜、えのきたけ、豆腐	クッキー スキムミルク	532	魚介類	
22	金	中華丼、しらすあえ しめじ汁	豚肉、かまぼこ、むき海老、人参、竹の子水煮 白菜、きくらげ、うずら卵、しらす干し、きゅうり キャベツ、みかん缶、しめじ、小松菜、豆腐、長葱	ココアプリン	425	芋類	
25	月	ごはん、サンマの生姜煮 ごまあえ、豆腐汁	サンマ、生姜、もやし、ほうれん草、コーン わかめ、豆腐、長葱	かみかみ昆布 お茶	424	肉類	
26	火	ゆかりごはん、筑前煮 野菜の香味あえ、お茶	ゆかり、鶏肉、人参、れんこん、里芋、しめじ ごぼう、もやし、ほうれん草、卵、しらす干し	ホワイト アップル	467	豆・大豆製品	
27	水	焼きそば、ジャーマンポテト わかめとコーンのスープ	焼きそば、豚肉、キャベツ、人参、玉葱、もやし ピーマン、じゃが芋、ウインナー、フロッコリー わかめ、コーン、長葱、豆腐	ベジタブル 蒸しパン 牛乳	546	きのこ類	
28	木	玄米ごはん、竹輪のお好み揚げ すき昆布サラダ なめこ卵の味噌汁	竹輪、青のり、紅生姜、かつお節、刻み昆布 キャベツ、きゅうり、人参、みかん缶、なめこ 卵、豆腐、長葱	ビスケット リンゴジュース	432	緑黄色野菜	
29	金	千ジャオロース丼 もやしサラダ、春雨スープ	豚肉、竹の子水煮、ピーマン、玉葱、もやし、人参 きゅうり、コーン、春雨、ニラ、きくらげ	ミルクゼリー	430	海藻類	

## 七草がゆとは？

昔は冬の時期に野菜が手に入りやすく、栄養たっぷりの七草がゆを食べて栄養をつけていたそうです。現在は、お正月などでごちそうを食べ過ぎて疲れた胃腸を休めるために食べられています。園では、七草風ごはんとして登場します。七草を食べて、今年一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・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ



## 冬野菜で免疫・体力UP！

❁マークは手作りおやつの日です。

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！

