



# 1月 献立表

献 第 10 号  
令和3年12月27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	火	冬野菜カレー、フレンチサラダ チーズ、お茶	かぼちゃ、れんこん、フロッコリー、人参、玉葱 キャベツ、きゅうり、コーン、ハム、レーズン	フルーツポンチ *	417	豆・大豆製品	
5	水	卵とじうどん 大豆とさつまいもの揚げ煮 果物	うどん、卵、人参、小松菜、干し椎茸、なると 油揚げ、長葱、大豆、さつまいも、鶏肉	あずき ホイップサンド 牛乳 *	583	海藻類	
6	木	玄米ごはん、メンチカツ 野菜のごま酢あえ、大根汁	豚挽肉、玉葱、もやし、きゅうり、コーン、人参 ほうれん草、油揚げ、大根、えのきたけ、長葱	米菓 お茶	548	卵	
7	金	七草飯、しらすあえ ほうとう	せり、かぶ葉、わかめ、しらす干し、キャベツ きゅうり、みかん缶、ほうとう、大根、人参、鶏肉 油揚げ、かぼちゃ、長葱	バームクーヘン スキムミルク	491	きのこ類	
10	月	<b>成人の日</b>					
11	火	ごはん、肉豆腐 野菜の香味あえ、お茶	豚肉、玉葱、人参、しめじ、しらたき、豆腐 もやし、ほうれん草、しらす干し、卵	ホワイト アップル *	471	芋類	
12	水	焼きそば、ごぼうサラダ 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、ピーマン ごぼう、きゅうり、ツナ、わかめ、コーン、豆腐	ドーナツ 牛乳	570	果物	
13	木	玄米ごはん、ふわふわしんじょ おかかあえ、豆腐汁	ほうれん草、もやし、人参、コーン、かつお節 豆腐、わかめ、長葱	冬野菜の カラフル蒸しパン スキムミルク *	444	肉類	
14	金	スタミナ納豆ごはん ごまだれサラダ キャベツの味噌汁	納豆、鶏挽肉、長葱、鶏ささみ、人参、きゅうり もやし、キャベツ、しめじ、ウインナー	ムースゼリー *	493	魚介類	
17	月	切り干し大根ごはん、五色あえ 豚汁	切り干し大根、ツナ、人参、干し椎茸、油揚げ キャベツ、ハム、大根、ほうれん草、コーン、豚肉 豆腐、白菜、しめじ、小松菜、じゃが芋、長葱	ゴーフレット スキムミルク	516	果物	
18	火	ごはん、鶏肉の味噌がらめ ダイコンサラダ、しめじ汁	鶏肉、大根、人参、コーン、きゅうり、アラスカ しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	豆乳プリン *	443	卵	
19	水	誕生会 ごはん、エビカツ 中華あえ、ふわふわスープ だいたいのもース	えび、鶏ささみ、きゅうり、キャベツ、わかめ 人参、卵、玉葱、ベーコン	ロールケーキ 牛乳	619	緑黄色野菜	
20	木	スパゲティミートソース れんこんサラダ、野菜スープ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、グリーンピース マッシュルーム、人参、れんこん、きゅうり、ハム もやし、コーン、ベーコン、白菜、小松菜、豆腐	肉まん お茶	424	乳・乳製品	
21	金	中華丼、三色おひたし わかめ汁	豚肉、かまぼこ、えび、人参、白菜、たけのこ きくらげ、うずら卵、ほうれん草、ひじき、もやし ハム、わかめ、豆腐、長葱	2色ゼリー *	403	果物	
24	月	ごはん、サンマのおかか煮 ごまあえ、すまし汁	サンマ、かつお節、もやし、ほうれん草、コーン なると、わかめ、豆腐、長葱	かみかみ昆布 お茶	438	肉類	
25	火	うめちりごはん、甘酢あえ 雑煮	ゆかり、しらす干し、青じそ、わかめ、きゅうり もやし、アラスカ、コーン、鶏肉、油揚げ、人参 かまぼこ、小松菜、大根、しめじ、白菜、長葱	ウエハース スキムミルク	463	芋類	
26	水	タンメン、ナムル 磯辺ポテト	中華麺、豚肉、人参、きくらげ、キャベツ、玉葱 うずら卵、小松菜、もやし、きゅうり、ほうれん草 ハム、みかん缶、じゃが芋、青のり	ピザ風トースト 牛乳 *	449	豆・大豆製品	
27	木	玄米ごはん 竹輪のスパイシー揚げ おひたし、なめこ卵の味噌汁	竹輪、カレー粉、もやし、ほうれん草、コーン 人参、なめこ、卵、豆腐、長葱	みかん	426	乳・乳製品	
28	金	あぶたま丼、海苔酢あえ 白菜の味噌汁	油揚げ、卵、人参、玉葱、しらたき、ほうれん草 もやし、ツナ、海苔、白菜、豆腐、長葱	ヨーグルト	459	きのこ類	
31	月	わかめごはん、筑前煮 ほうれん草の白あえ、お茶	わかめ、鶏肉、人参、こんにゃく、里芋、しめじ れんこん、ごぼう、ほうれん草、豆腐	みんなの リクエストおやつ	447	魚介類	


31日のおやつは生活発表会を頑張ったごほうびとして、子ども達からのリクエストおやつを予定しています。どんなおやつが出るのかは当日のお楽しみです♪

**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、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。  
～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


\*マークは手作りおやつの日です。

## 冬野菜で免疫・体力UP!!

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！




長ねぎ




はくさい



にんじん



ほうれん草



フロッコリー

\* 主な冬野菜