



# 1月 献立表

献 第 10 号  
令和4年12月26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	水	冬野菜カレー、しょうゆフレンチチーズ、お茶	かぼちゃ、玉葱、人参、フロコリー、れんこん、鶏肉、キャベツ、きゅうり、アラスカ、みかん缶	フルーツポンチ	489	豆・大豆製品	
5	木	味噌ラーメン、三色ごまナムル、いそペポテト	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ、ニラ、きくらげ、メンマ水煮、ほうれん草、ハム、じゃが芋、青のり	あんまんお茶	433	乳・乳製品	
6	金	七草飯、しらすあえ、ほうとう	わかめ、せり、かぶ菜、キャベツ、しらす干し、きゅうり、みかん缶、ほうとう、大根、油揚げ、人参、鶏肉、かぼちゃ、長葱	開口笑牛乳	498	きのこ類	
9	月	<b>成人の日</b>					
10	火	ごはん、ポークビーンズ、もやしと卵の甘酢あえ、お茶	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、大豆水煮、もやし、卵、ハム、きゅうり	ホワイトアップル	469	緑黄色野菜	
11	水	ミルクスープスパゲティ、ごぼうサラダ、みかん	スパゲティ、ベーコン、むき海老、人参、コーン、マッシュルーム、ごぼう、きゅうり、ツナ缶	ジャムサンドスキムミルク	462	肉類	
12	木	玄米ごはん、ししゃもの磯辺揚げ、なめたけあえ、吹雪汁	ししゃも、青のり、ほうれん草、人参、もやし、なめたけ、わかめ、豆腐、里芋、白菜、干し椎茸	かみかみ昆布お茶	349	卵	
13	金	スタミナ納豆ごはん、ひじきサラダ、根菜ごま汁	納豆、鶏挽肉、長葱、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム、大根、ごぼう、里芋、油揚げ	2色ゼリー	480	魚介類	
16	月	ごはん、松風焼き、紅白なます、花魁のすまし汁	鶏挽肉、豆腐、玉葱、青のり、大根、人参、花魁、なると、えのきたけ、長葱	小倉蒸しパン牛乳	520	芋類	
17	火	ごはん、イワシの梅煮、おひたし、かぼちゃの味噌汁	イワシ、梅干し、もやし、ほうれん草、コーン、人参、かぼちゃ、ごぼう、ベーコン、豆腐、玉葱、えのきたけ、しめじ	こんこんスナックお茶	486	海藻類	
18	水	玄米ごはん、エビカツ、キャベツとりんごのサラダ、ミネストローネ、だいたいムース	エビ、キャベツ、りんご、きゅうり、ハム、ヨーグルト、ベーコン、れんこん、じゃが芋、玉葱、人参、セロリ、マカロニ、トマト	ロールケーキお茶	488	豆・大豆製品	
19	木	塩鶏うどん、大豆とさつま芋の揚げ煮、りんご	うどん、鶏肉、大根、人参、白菜、小松菜、長葱、かまぼこ、大豆、さつま芋、ほうれん草	クリームパンスキムミルク	410	きのこ類	
20	金	中華丼、さっぱりサラダ、わかめ汁	豚肉、かまぼこ、むき海老、人参、白菜、たけのこ、きくらげ、うずら卵、もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、豆腐、わかめ、長葱	豆乳プリン	625	果物	
23	月	ごはん、豚肉と里芋の炒め煮、ほうれん草の白あえ、お茶	豚肉、里芋、人参、しめじ、油揚げ、玉葱、豆腐、ほうれん草、つきこん	ヨーグルト	463	魚介類	
24	火	梅ちりごはん、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、小松菜、大根、里芋、しめじ、白菜、長葱	オープンリッツお茶	426	卵	
25	水	海鮮焼きそば、ごまだれサラダ、わかめとコーンのスープ	焼きそば、海鮮ミックス、たけのこ、人参、長葱、ピーマン、干し椎茸、鶏ささみ、きゅうり、わかめ、コーン、豆腐、キャベツ、もやし	冬野菜のカラフル蒸しパン牛乳	576	芋類	
26	木	玄米ごはん、鮭の香味焼き、ごまあえ、なめこと卵の味噌汁	鮭、青のり、もやし、ほうれん草、コーン、なめこ、卵、豆腐、長葱	ビスケットスキムミルク	492	肉類	
27	金	春雨丼、海苔酢あえ、白菜の味噌汁	春雨、豚挽肉、ピーマン、人参、干し椎茸、ツナ缶、もやし、ほうれん草、海苔、白菜、油揚げ、長葱	バナナ	491	乳・乳製品	
30	月	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	みんなのリクエストおやつ	570	海藻類	
31	火	鮭ごはん、打ち豆入り煮菜、豚汁	鮭、青じそ、体菜、大根、人参、打ち豆、油揚げ、豚肉、豆腐、白菜、しめじ、小松菜、じゃが芋	ぽっぽ焼きスキムミルク	476	果物	

誕生会

＊マークは手作りおやつの日です。

30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♪



## 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!



## 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。

～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

