

# 令和7年1月献立表

# 二川保育園(内藤作成)

日 曜	主食		昼食	午後のおやつ (☆未満児午前♪手作り)	赤色	黄色	緑色	
	以上児/未満児kcal				血や肉を作る食品	力や体温となる食品	体の調子を整える食品	
6 ・ 20	月	かきたま うどん 531/500kcal	白身魚ののり塩揚げ 白菜の昆布マヨ和え	♪おおかチーズおにぎり 牛乳 みかん ☆ヨーグルト	昆布 チーズ 青のり かつお節 卵 鶏肉	うどん ごはん	玉ねぎ 人参 こねぎ 白菜 もやし しめじ えのき 水菜 みかん	
7 ・ 21	火	7日七草かゆ 21日わかめごはん 518/489kcal	さわらの香り味噌焼き ほうれん草のおひたし はんぺんのすまし汁	♪カスタードパン 麦茶 りんご ☆ヨーグルト (21日すみれ組:カリカリごはんせんべい)	さわら はんぺん わかめ(21日) ごま 卵	ごはん パン	ほうれん草 もやし ねぎ 白菜 玉ねぎ 人参 えのき りんご 七草(7日) 小松菜(7日)	
8 ・ 22	水	ごはん 507/438kcal	炒り豆腐 わかめの酢の物 なめこのみそ汁	♪マシュマロクラッカー 牛乳 いちご ☆チーズ	卵 油あげ 鶏肉 豆腐 わかめ	ごはん	人参 玉ねぎ 椎茸 いんげん もやし えのき なめこ 小松菜 いちご	
9 ・ 23	木	ごはん 530/494kcal (9日きく組:五平餅)	鮭のゆず風味焼き キャベツのごまドレサラダ 大根のみそ汁	♪フルーツヨーグルト 麦茶・せんべい ☆プルーン	鮭 ごま ヨーグルト	ごはん	ゆず 白菜 人参 胡瓜 もやし 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 水菜 バナナ みかん 缶 りんご	
10	金	ごはん 550/491kcal	ほうれん草カレー カリフラワーのサラダ キウイフルーツ チーズ	♪チヂミ 牛乳 オレンジ ☆スティックパン	鶏肉 チーズ ごま	ごはん さつまいも	ほうれん草 玉ねぎ 人参 カリフラワー キャベツ コーン もやし ニラ キウイフルーツ オレンジ	
4 ・ 11	土	☆★サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ ヨーグルト 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
27	月	カレーうどん 546/510kcal	ハムカツ 根菜サラダ	♪菜めしおにぎり 牛乳 みかん ☆ヨーグルト	ハム かつお節 ツナ	うどん ごはん	れんこん 胡瓜 人参 ブロッコリー もやし 小松菜 玉ねぎ かぶ みかん	
14 ・ 28	火	ごはん 518/440kcal	鮭の塩こうじ焼き 牛肉のきんぴらごぼう ふのみそ汁 (14日さくら組:シュウマイ)	♪ポロネーゼ 牛乳 りんご ☆バナナ (28日ふじ組:パフェ)	鮭 ごま 牛肉 麩 卵 豚肉	ごはん ペンネ	ごぼう 人参 玉ねぎ こねぎ 白菜 えのき 大根 バナナ りんご	
15 ・ 29	水	パン 464/438kcal	鶏肉のオーロラソース焼き ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	♪いちごココアプリン ホットレモン・ウエハース ☆ヨーグルト	鶏肉 ごま	パン さつまいも	ブロッコリー 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 大根 しめじ いちご	
16 ・ 30	木	ごはん 498/469kcal	ぶり大根 小松菜の和え物 けんちん汁	♪ラーメンちゃん 麦茶 オレンジ ☆ヨーグルト	ぶり 油あげ なると ちくわ 豆腐	ごはん 中華麺 さといも	大根 小松菜 もやし 人参 ごぼう 白菜 ねぎ オレンジ ほうれん草 メンマ	
17 ・ 31	金	ごはん 542/471kcal	ポークハヤシ かぶののり梅サラダ キウイフルーツ ひとくちゼリー	♪チーズケーキ 牛乳 りんご ☆スティックパン	豚肉 のり チーズ ごま	ごはん	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ もやし キウイフルーツ 梅 りんご	
18 ・ 25	土	ごはん 510/409kcal	てりたま丼 ひじきサラダ 野菜スープ	♪メープル蒸しパン 麦茶 みかん ☆★おかし	鶏肉 卵 ひじき	ごはん	玉ねぎ 人参 小松菜 みかん	
24	金	 ★誕生会 お楽しみ給食★						

※献立内の青色は絵本の『ラーメンちゃん』にでてくる『ラーメン』を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※9日はきく組が五平餅、14日はさくら組がシュウマイ、21日はすみれ組がカリカリごはんせんべい

28日はふじ組がパフェを作ります。※都合により献立、食材が変更になります。

# 2025



♪『ラーメンちゃん』 ラーメンちゃんは泣いている子どもに「なんとかなるとー」  
げんきのない子どもに「ほうれんそう、げんきだそう」と言いながら子どもに声をかけていきます。  
何度も読んでいるとダジャレが何度も読んでいると頭に残ります。声に出して読むと楽しい絵本です。

## 『白菜の栄養について』

【栄養について】冬の養生三宝(免疫力を高める効果がある食材)白菜は95%が水分でできています。ビタミンC・カリウム・食物繊維が含まれています。風邪予防・免疫力を高める効果があります。また、体の余計な塩分を外に出してくれます。加熱することで栄養素は減ってしましますが、鍋やスープに入れると溶け出した栄養素を無駄なく摂ることができます。

## 【おいしい白菜の選び方】

500円玉大の軸が中心にあるもの  
重量があり、先端の葉が緑色のもの  
半分などにカットして売られている場合は葉がすき間なくぎっしり詰まっているもの この3点に気を付けて購入するとよいでしょう。

【保存方法】冬場であれば、まるごとの状態でキッチンペーパーに包んで新聞紙にくるみ、冷暗所や段ボールに入れて置くと1か月は持ちます。また、1/2や1/4などにカットされた状態の白菜は、買ってきてもすぐに、芯の部分に深く切れ込みを入れるのがポイントです。葉の成長が止まるので、鮮度が保たれます。冷凍する場合は一枚ずつはがし洗いキッチンペーパーでよく水気を切ります。食べやすい大きさに切り保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫に入れると2~3週間持ちます。