

令和7年1月献立表（後期・完了期）

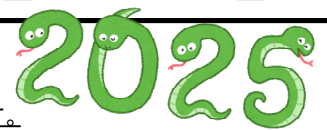
二川保育園(内藤作成)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
6	月	人参	野菜うどん 鶏肉の煮物 白菜の昆布和え	♪おかかおにぎり 麦茶 みかん	鶏肉 昆布 青のり かつお節 わかめ	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	火	じゃがいも	7日七草かゆ 21日わかめごはん かれのいの香り味噌焼き ほうれん草のおひたし 玉ねぎのすまし汁	♪きなこパン 麦茶 りんご	かれのい ごま わかめ きなこ	ごはん パン じゃがいも	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	水	さつまいも	ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物 なめこのみそ汁	♪ごまマカロニ 麦茶 いちご	豆腐 鶏肉 わかめ	ごはん さつまいも マカロニ	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	木	胡瓜	ごはん 鮭の煮物 キャベツのごまドレサラダ 大根のみそ汁	♪フルーツ和え 麦茶 せんべい	鮭 かつお節 わかめ ごま	ごはん	白菜 人参 胡瓜 もやし 大根 ねぎ 玉ねぎ キャベツ 水菜 パナナ みかん りんご
10	金	バナナ	ごはん ほうれん草の煮物 カリフラワーのサラダ 人参のすまし汁	♪野菜蒸しパン 麦茶 オレンジ	鶏肉 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 オレンジ バナナ
4	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	パン	玉ねぎ 人参 バナナ
27	月	人参	ツナうどん 鶏肉の煮物 根菜サラダ	♪菜めしおにぎり 麦茶 みかん	鶏肉 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	火	バナナ	ごはん 鮭のこうじ焼き 牛肉のきんぴらごぼう ふのみそ汁	♪ポロネーゼ 麦茶 りんご	鮭 麩 豚肉 牛肉 ごま	ごはん マカロニ	ごぼう 人参 玉ねぎ こねぎ 白菜 えのき 大根 キウイフルーツ バナナ りんご
15	水	じゃがいも	ごはん 鶏肉の煮物 ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	♪いちごゼリー 麦茶 ビスケット	鶏肉	ごはん じゃがいも ごま	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	木	パン	ごはん かれいと大根の煮物 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	かれのい 豆腐	ごはん パン 中華麺 さといも	大根 小松菜 もやし 人参 ごぼう 白菜 ねぎ ほうれん草 メンマ
17	金	さつまいも	ごはん 野菜煮込み かぶのり梅サラダ 玉ねぎのスープ	♪蒸しパン 麦茶 りんご	豚肉 ごま のり	ごはん さつまいも	玉ねぎ 人参 しめじ かぶ もやし 梅 りんご
18	土	おかし	ごはん 鶏肉の煮物 ひじきサラダ 野菜スープ	♪きなこパン 麦茶 みかん	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 小松菜 みかん

※献立内の青色は絵本の『ラーメンちゃん』にて『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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。※都合により献立、食材が変更になる場合があります。



♪『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いますが、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方がいいもの

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。