

令和7年度 1月 納食献立表

こども園まこと

日	曜日	全員共通献立	あかちゃん ぺんぎん主食	3時おやつ (2・3号認定)	1号認定 給食提供
5・19	月	ツナカレー 大根わかめ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	5× 19○
6	火	味噌汁 うま煮 白菜生姜和え 果物	ごはん	牛乳 ごまマフィン	△
20	火	味噌汁 大豆と鶏肉の煮物 白菜生姜和え 果物	ごはん	牛乳 ごまマフィン	○
7・21	水	さつま芋ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	パターロール	7日鉄強化チーズ・七草風粥 21日牛乳・市販菓子	7× 21○
8・22	木	味噌汁 鮭のマヨネーズ焼き ごま人参 果物	ごはん	牛乳 メロンパン	○
9・23	金	味噌汁 マーボー豆腐 小松菜ツナ和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
10・24	土	醤油ラーメン さつま芋の含め煮 果物	ラーメン	牛乳 市販菓子	△
26	月	味噌汁 豚肉のごま焼き キャベツののり和え 果物	ごはん	牛乳 市販菓子	○
13・27	火	味噌汁 カレイフライ 小松菜のナムル 果物	ごはん	ヨーグルト 鉄強化菓子	○
14	水	お弁当日		牛乳 市販菓子	△
28	水	味噌汁 鶏肉みそ焼き 人参炒め煮 果物	ごはん	牛乳 チーズ蒸しパン	○
15・29	木	豆乳味噌汁 さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	ごはん	15日牛乳・市販菓子 29日牛乳・オレンジミルクケーキ	○
16・30	金	ハヤシライス ブロッコリー味噌マヨネーズ 果物	ごはん	16日牛乳・グレープゼリー 30日牛乳・市販菓子	○
17・31	土	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物	うどん	牛乳 市販菓子	△

※ あかちゃん・ぺんぎん組の午前のおやつは牛乳と果物です(毎日つきます)

《食のウォッチング》

七草粥

1月7日に「春の七草」を入れたお粥を食べると、1年間健康に過ごせると言われています。栄養たっぷりの七草粥は、お正月に食べ過ぎた胃を休め、不足しがちな野菜をとることが出来ます。こども園では1月7日に七草風粥として提供予定です。



★こども園の七草風粥★

〈材料子ども4人分〉

精白米	2/3合(100g)	大根	40g
ほうれん草	20g	水菜	15g
かいわれ大根	15g	塩	2g
醤油	1.5g	だし汁	500ml

〈作り方〉

- ① ご飯を炊く。
- ② かつお節、昆布でだしをとる。
- ③ 大根は厚さ3mm程度のいちょう切りにし、②の出汁で茹で醤油・塩で味を調える。
- ④ ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってから刻む。
- ⑤ かいわれ大根は長さ1.5cm程度に切り、④と一緒に③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑥ ごはんを器に盛り、⑤をかける。

