

3歳以上児／3歳未満児

令和8年

1月予定献立表



保育園コスモス

日	曜日	午前	 昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)	
1	木	1/1～1/3 年始休業						
5	月	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 大根のそぼろ煮 さつまいものバター炒め ミニゼリー	マカロニ きなこ 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶ たひきにく、きなこ、 ぎゅうにゅう	うどん、さといも、さとう、かたくり こ、さつまいも、バター、ゼリー、マ カロニ・スパゲッティ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん	576(545) 19.5(18.7) 16.4(17.9) 3.1(2.6)
6	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	お好み焼 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、ちくわ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、きり ぼしだいこん、みかん、 キャベツ	565(537) 22.7(21) 11.6(14) 1.7(1.2)
7	水	ビスケット 牛乳	さつまいもごはん 七草のとりみスープ れんこんのきんぴら 果汁(りんご)	ヨーグル トケーキ 牛乳	たまご、ヨーグルト、 ぎゅうにゅう	ごはん、さつまいも、ごま、かたくり こ、ごまあぶら、さらだあぶら、ホッ トケーキミックス、ビスケット	ななくさ、にんじん、れん こん、りんごジュース、レ モン	491(475) 12.6(12.9) 10.4(13.2) 0.8(0.7)
8	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン 大根のクリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	おからの マフィン 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひき にく、ロースハム、たま ご、おから	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃ がいも、マカロニ・スパゲッティ、マ ヨネーズ、さとう、ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、だいこ ん、きゅうり、バナナ	630(633) 17.7(17.9) 23.6(24.2) 1.4(1.2)
9	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	ママレー ドホット ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう、た まご	強化米、ごまあぶら、さとう、ごま、 ゼリー、ホットケーキミックス、ママ レードジャム、さらだあぶら、バ ター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、に んじん、ピーマン、しょうが、にん にく、ほうれんそう、えのきたけ	584(552) 20.6(19.4) 21.3(21.7) 1.5(1.2)
10	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、みそ、とりひき にく、ヨーグルト、ぎゅ うにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、せんべい、ビス ケット	しいたけ、にんじん、はく さい、長ねぎ	493(476) 25.7(23.5) 19.7(20.6) 3.2(2.5)
12	月	成人の日						0(0) 0(0)
13	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ キャベツのごまあえ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	みそ、とうふ、あかう お、あぶらあげ、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、さとう、ごま、さら だあぶら、ホットケーキミッ クス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、にんじん、りん ご	588(551) 21.9(20.4) 16.6(17.9) 1.8(1.5)
14	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのし みおやつ	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
15	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ 鶏ささみの和風サラダ チーズ	かぼちゃ のマフィン	ベーコン、ささみ、チー ズ、たまご、ぎゅうにゅ う	ロールパン、さらだあぶ ら、ごまあぶら、さとう、こ むぎこ、バター、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にん じん、キャベツ、きゅう り、バナナ、かぼちゃ	643(642) 20.4(20.4) 24.3(24.7) 2.4(2.1)
16	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ	黒ゴマの クッキー	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ロースハム、たま ご、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、ゼ リー、バター、こむぎこ、ピ スケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、コー ン、さやえんどう、ひじき	561(533) 18.2(17.6) 16.7(18.1) 1.5(1.2)
17	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、 みそ、とうふ、ぎゅう にゅう	さとう、ごはん、ごま、カニ パン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
19	月	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン 白菜とベーコンのコトコトスープ 切り干し大根のサラダ バナナ	お麩のラ スク	ぎゅうにゅう、ロースハ ム、ベーコン	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バ ター、じゃがいも、なたねあぶら、マ ヨネーズ、ごま、ふ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、はく さい、しめじ、きゅうり、 にんじん、きりぼしだい こん、バナナ	624(608) 18.4(18) 22.8(23) 3.5(2.8)
20	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き さといものごま煮	ニラせん べい	みそ、とうふ、べにざ け、いんげんまめ、た まご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さと いも、さとう、ごま、おこの みやきこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマ ト、パセリ(葉)、にんじ ん、みかん、にら	564(536) 25.1(22.9) 15.1(16.7) 1.5(1.3)
21	水	ビスケット 牛乳	カレーライス ポパイサラダ ミニトマト ヨーグルト	豆乳の カップ ケーキ	ぎゅうにく、ベーコン、 ヨーグルト、たまご、と うにゅう、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、さら だあぶら、さとう、なたね あぶら、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、にんじん、ほ うれんそう、しめじ、コー ン、ミニトマト	701(646) 20.9(19.4) 26(25.5) 2.3(1.9)
22	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	フルーツ 寒天ゼ リー	とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、 じゃがいも、さとう、ビス ケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト 缶、ピーマン、バナナ、パインアッ プルかん、みかんかん、かんて ん	568(584) 20.4(20.2) 18.3(20) 1.3(1.2)

23	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 れんこんのつくね揚げ もやしのサラダ	ミニゼリー	野菜パン 牛乳	みそ、とうふ、とりひき にく、らんおう、あぶら あげ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、かたくり こ、さらだあぶら、ごまあ ぶら、ゼリー、ロールパ ン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、れ んこん、干しいたけ、も やし、きゅうり、にんじん	617(595) 19.9(19.3) 20.7(22) 1.9(1.6)
24	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール		ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、ミートボール、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、せんべい、ビスケッ ト	こねぎ、にんじん、だい こん、えのきたけ、さや えんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
26	月	ビスケット 牛乳	素麺 大根と生揚げの煮もの バナナ		セサミック キー	ロースハム、たまご、 あつあげ、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、ごま、バ ター、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、だい こん、バナナ	572(567) 19.8(19.1) 18(19.1) 1.7(1.3)
27	火	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー ひじき煮	りんご	かぼちゃ の蒸しパ ン	みそ、とうふ、まぐろ、 ちくわ、ぎゅうにゅう、ら んおう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、さらだあぶら、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、し いたけ、にんじん、ひじ き、りんご、かぼちゃ	599(563) 24(22) 18.1(19) 1.4(1.2)
28	水	ビスケット 牛乳	しめじごはん けの汁 ブロッコリーの塩炒め みかん		おからの ソフトクッ キー	あぶらあげ、とりもも、 だいず、こうやどうふ、 みそ、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、こ むぎこ、さとう、ビスケット	しめじ、にんじん、だいこん、こま つな、ごぼう、干しいたけ、長ね ぎ、ブロッコリー、コーン、みかん	600(561) 24.3(22.2) 14.5(16.3) 1.1(0.9)
29	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン パナナ コンソメスープ チキンのマレード煮 ほうれん草のナムル		チーズ& ベーコン のマフィ ン	ベーコン、とりもも、た まご、ぎゅうにゅう、 チーズ	ロールパン、マレードジャム、ご ま、ごまあぶら、マーガリン、グラ ニューとう、こむぎこ、ビスケット	さやいんげん、キャベ ツ、たまねぎ、にんじん、 ほうれんそう、もやし、パ ナナ	738(720) 26.5(25.1) 35.9(34) 2.4(2)
30	金	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 みそバター肉じゃが キャベツのおかかあえ	ミニゼリー	ミルク寒天 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、かつおぶし、ぎゅ うにゅう	強化米、じゃがいも、さと う、バター、ゼリー、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、コーン、キャ ベツ、にんじん、きゅうり、パイン アップルかん、みかんかん、かん てん	599(563) 20.3(19.2) 17(18.3) 1.6(1.3)
31	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ		プリン せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、 ぶたひきにく、ぎゅう にゅう	ごはん、パンこ、プリン、 せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さ やいんげん、ブロッコ リー、ひじき	625(588) 27.3(24.4) 22.5(22.9) 1.8(1.5)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

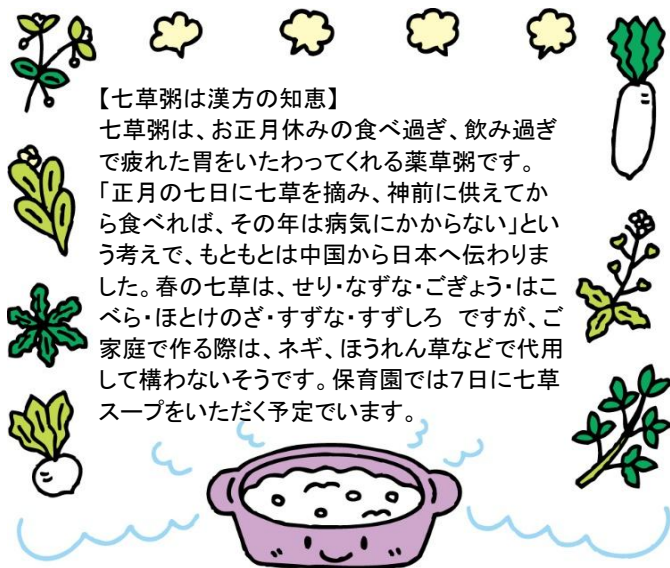
※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしててくださいね♪



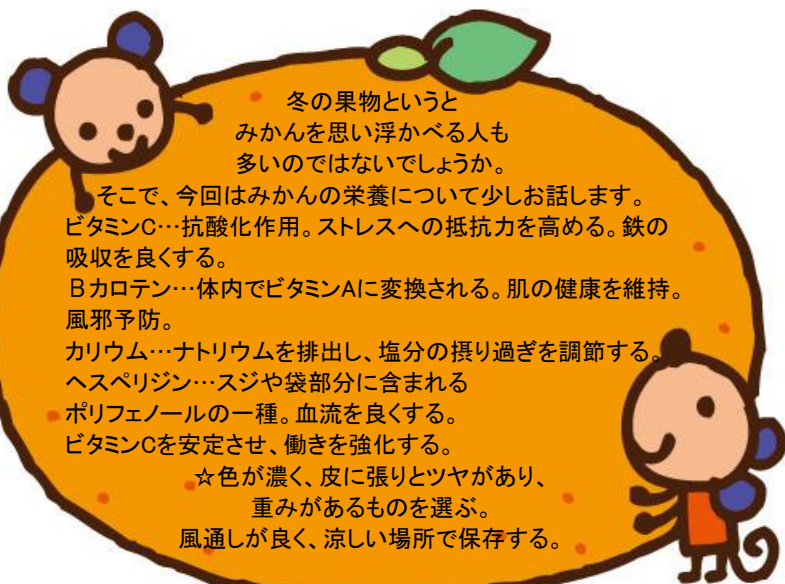
給食だより

年末年始はおいしい食べ物がたくさん出回り、ついつい食べ過ぎてしまったり、夜更かしをしたりと、生活のリズムが乱れがちになり、たいちょうを崩しやすくなります。寒さに負けず、子どもたちと外で遊んで体を動かしたり、お風呂ではゆっくり湯船につかる・食べ過ぎたら胃を休めるなど、ちょっとだけ気を付けてお過ごしください。



【七草粥は漢方の知恵】

七草粥は、お正月休みの食べ過ぎ、飲み過ぎで疲れた胃をいたわってくれる薬草粥です。「正月の七日に七草を摘み、神前に供えてから食べれば、その年は病気に罹らない」という考えで、もともとは中国から日本へ伝わりました。春の七草は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろですが、ご家庭で作る際は、ネギ、ほうれん草などで代用して構わないそうです。保育園では7日に七草スープをいただく予定です。



冬の果物という

みかんを思い浮かべる人も多いのではないのでしょうか。

そこで、今回はみかんの栄養について少しお話します。
 ビタミンC…抗酸化作用。ストレスへの抵抗力を高める。鉄の吸収を良くする。
 Bカロテン…体内でビタミンAに変換される。肌の健康を維持。風邪予防。
 カリウム…ナトリウムを排出し、塩分の摂り過ぎを調節する。
 ヘスペリジン…スジや袋部分に含まれる
 ポリフェノールの一種。血流を良くする。
 ビタミンCを安定させ、働きを強化する。
 ☆色が濃く、皮に張りツツがあり、重みがあるものを選ぶ。
 風通しが良く、涼しい場所で保存する。

【積極的に鉄分をとろう】鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れする」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄とをバランスよく摂取するようにしましょう。●ヘム鉄(肉、魚、レバーなど)●非ヘム鉄(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)