



# 2025年1月給食献立表

りとせ橋本こども園

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ
4 土	ごはん 筑前煮 キャベツのツナ和え 玉ねぎと小松菜の味噌汁	ハイハイ	・鶏肉・ツナ缶・牛乳	・精白米・油・ごま油・砂糖 ・おふ・源氏パイ	・人参・れんこん・ごぼう・椎茸 ・小松菜・玉ねぎ・キャベツ	牛乳 源氏パイ
6 月	れんこんと鶏肉の炒め煮 さつま芋さんどん 紅白なます 花魁とほうれん草のすまし汁 ひとくちゼリー		・鶏肉・牛乳・きな粉	・精白米・油・砂糖・さつま芋 ・ごま・おふ・マカロニ	・人参・刻み昆布・れんこん・だいこん ・いんげん・玉ねぎ・えのき・ほうれん草	牛乳 マカロニきなこ
7 火	ひじきとツナのたまご焼き 胡瓜と人参のごま和え 青菜の味噌汁 パナナ		・ツナ缶・脱脂粉乳 ・たまご・生揚げ ・ゼラチン・しらす ・牛乳	・精白米・油・ごま ・じゃがいも・砂糖	・ひじき・玉ねぎ・人参・胡瓜・もやし ・小松菜・バナナ・かぶ ・オレンジジュース	牛乳 菜飯おにぎり
8 水	食パン タンドリーチキン じゃがいものソテー 玉ねぎと厚揚げのスープ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・鶏肉・プレーンヨーグルト ・ベーコン・生揚げ ・牛乳・ゼラチン	・食パン・じゃが芋・バター ・砂糖・ミレービスケット ・油・ホットケーキミックス	・にんにく・トマトケチャップ・人参 ・ピーマン・小松菜・玉ねぎ ・マーメレード・ぶどうジュース	牛乳 マーメレード 蒸しパン
9 木	ごはん カレイの野菜あんかけ ブロッコリーのおかか和え お惣とキャベツの味噌汁 オレンジ	クラッカー	・かいかい・かつお節 ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・片栗粉・砂糖・油 ・おふ・クラッカー ・薄力粉・バター	・人参・えのき・玉ねぎ・ピーマン ・ブロッコリー・キャベツ・オレンジ	牛乳 サクサク クッキー
10 金	肉うどん さつまいもの天ぷら 青菜のゴマネズ和え ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚肉・牛乳 ・豆乳・小豆缶	・うどん・砂糖・さつま芋 ・薄力粉・油・マヨネーズ ・ごま・片栗粉	・長ねぎ・ほうれん草・人参・えのき ・みかん缶・もも缶	牛乳 くずも汁粉
11 土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ いんげんのスープ	ハイハイ	・豚肉・牛乳	・マカロニ・油 ・砂糖・食パン・バター	・ピーマン・黄パプリカ・人参・胡瓜 ・ケチャップ・キャベツ・いんげん ・玉ねぎ・えのき・マッシュルーム ・いちごジャム	牛乳 ジャムサンド
14 火	ごはん スパニッシュオムレツ マカロニサラダ 青菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・ベーコン・チーズ ・たまご・脱脂粉乳・油揚げ ・牛乳	・精白米・じゃが芋・砂糖 ・マヨネーズ・バター ・ホットケーキミックス ・マカロニ	・玉ねぎ・ほうれん草・胡瓜・キャベツ ・オレンジ・南瓜	牛乳 かぼちゃの ケーキ
15 水	鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのじゃこ和え 豆腐とわかめの味噌汁 カルピスゼリー		・鶏肉・しらす・牛乳 ・豆腐・ゼラチン	・精白米・油・ごま ・食パン・バター ・ミレービスケット	・玉ねぎ・にんにく・ケチャップ ・マーメレード・ブロッコリー・わかめ ・長ねぎ・えのき・いちごジャム	牛乳 イチゴバター サンド
16 木	ごはん さばのカレームニエル もやしの和え物 厚揚げの味噌汁 パナナ	クラッカー	・さば・生揚げ・牛乳 ・かつお節	・精白米・薄力粉・バター ・じゃが芋・クラッカー・ごま油	・人参・もやし・わかめ ・小松菜・バナナ・青のり	牛乳 あおりのおかか おにぎり
17 金	ちゃんぽん麺 鶏の生姜焼 ブロッコリーのごま和え ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豚肉・かまぼこ ・豆乳・鶏肉 ・牛乳・きな粉・脱脂粉乳	・中華めん・油・砂糖・ごま ・薄力粉・バター	・キャベツ・もやし・人参 ・にら・生姜・ブロッコリー・みかん缶 ・もも缶	牛乳 きなこクッキー
18 土	麻婆丼 さつまいものヨーグルトサラダ 中華スープ	ハイハイ	・豚挽肉・豆腐 ・プレーンヨーグルト・牛乳 ・かつお節	・精白米・油・砂糖・片栗粉 ・ごま油・さつま芋	・にんにく・生姜・人参・長ねぎ ・椎茸・小松菜	牛乳 おかかおにぎり
20 月	ごはん 親子煮風たまご焼き 和風サラダ ほうれん草の味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・鶏肉・たまご・油揚げ ・牛乳・かつお節	・精白米・砂糖・油 ・ごま	・玉ねぎ・人参・かいわれ・キャベツ ・胡瓜・コーン・わかめ・ほうれん草 ・しめじ・オレンジ	牛乳 天かすおにぎり
21 火	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーとかにかまのサラダ コンソメスープ パナナ	オレンジゼリー	・豚肉・かにかま・ゼラチン ・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・油・マヨネーズ ・砂糖・ホットケーキミックス ・じゃが芋・バター	・玉ねぎ ・ブロッコリー・コーン・小松菜 ・バナナ・オレンジジュース・パイン缶	牛乳 パイナップル ケーキ
22 水	ロールパン 鶏肉となすのトマト煮 胡瓜サラダ ブロッコリーのスープ ほんかん	ミレービスケット	・鶏肉・ツナ缶・牛乳 ・ソーセージ・たまご ・脱脂粉乳 ・ホイップクリーム	・ロールパン・油・砂糖 ・ミレービスケット・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・なす・玉ねぎ・トマト缶・ケチャップ ・胡瓜・人参・コーン・ブロッコリー ・ほんかん・みかん缶	牛乳 お誕生日ホット ケーキ
23 木	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き もやしのサラダ 大根となめこの味噌汁 ぶどうゼリー	クラッカー	・豚肉・油揚げ・たまご ・ゼラチン・牛乳 ・脱脂粉乳	・精白米・砂糖・ごま・油 ・薄力粉・クラッカー	・人参・玉ねぎ・胡瓜・コーン ・もやし・大根・なめこ ・わかめ・ぶどうジュース・もも缶	牛乳 ホットピーチ ケーキ
24 金	カレーライス レタスサラダ ヨーグルトポンチ	たべっこベイビー	・豚肉・脱脂粉乳 ・プレーンヨーグルト・牛乳 ・ツナ缶	・精白米・油・じゃが芋 ・砂糖・食パン・マヨネーズ	・生姜・にんにく・玉ねぎ・人参 ・レタス・胡瓜・キャベツ・ミニトマト ・みかん缶・もも缶・パイン缶詰	牛乳 ツナサンド
25 土	五目焼きそば ほうれん草の白和え なめこと白菜の味噌汁	ハイハイ	・豚肉・豆腐・牛乳 ・鮭フレーク	・中華めん・ごま油・砂糖・ごま ・精白米	・人参・玉ねぎ・もやし ・ピーマン・ほうれん草・えのき ・なめこ・白菜	牛乳 鮭おにぎり
27 月	ごはん ミートオムレツ キャベツの彩りサラダ 小松菜と生揚げの味噌汁 オレンジ	野菜おせんべい	・豚挽肉・たまご・牛乳 ・チーズ・生揚げ	・精白米・油・砂糖・じゃが芋 ・さつま芋・ごま	・玉ねぎ・キャベツ・胡瓜・赤パプリカ ・わかめ・小松菜・長ねぎ・オレンジ	牛乳 さつま芋おにぎり
28 火	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきとキャベツのサラダ なすとえのきの味噌汁 ミルクゼリー	りんごのゼリー	・豚肉・油揚げ ・牛乳・ゼラチン・脱脂粉乳	・精白米・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・生姜・玉ねぎ・しめじ・青ピーマン ・ひじき・キャベツ・人参・コーン ・なす・えのき・りんごジュース ・トマト缶・ケチャップ	牛乳 ココア蒸しパン
29 水	パエリア 人参とコーンのサラダ ミネストローネ パナナ	ミレービスケット	・鶏肉・えび ・牛乳・たまご・脱脂粉乳	・精白米・オリーブ油・砂糖 ・じゃが芋・ミレービスケット ・ホットケーキミックス・バター ・油	・にんにく・玉ねぎ・赤パプリカ ・いんげん・人参・トマト缶・コーン ・キャベツ・人参・バナナ・黄パプリカ ・いちごジャム	牛乳 いちごマフィン
30 木	ごはん さわらの西京焼き もやしの和え物 豆腐とえのきのすまし汁 ひとくちゼリー	クラッカー	・さわら・豆腐 ・ゼラチン・牛乳・脱脂粉乳	・精白米・ごま油・砂糖 ・クラッカー・じゃが芋 ・バター・片栗粉	・人参・もやし・わかめ ・えのき・長ねぎ・玉ねぎ	牛乳 じゃがいももち
31 金	ごはん ふわふわ焼きがんも キャベツの甘酢和え もやしとしいたけの味噌汁 ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・豆腐・ツナ缶 ・たまご・脱脂粉乳・油揚げ ・牛乳・きな粉	・精白米・お好み焼き粉・ごま ・砂糖・コッペパン・油	・人参・ひじき・玉ねぎ・キャベツ ・胡瓜・もやし・椎茸 ・みかん缶・もも缶	牛乳 揚げパンきな粉

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
乳児基準栄養量	492Kcal	17.5g	14.5g	202mg	1.7mg	140μg	0.27mg	0.33mg	28mg	3.0g	1.6g
今月の平均栄養量	518kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	32mg	3.6g	1.6g
幼児基準栄養量	518kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
今月の平均栄養量	573kcal	21.1g	17.1g	240mg	2.1mg	175μg	0.34mg	0.41mg	32mg	3.7g	1.9g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 食育だより

りとせ橋本こども園【令和7年 1月号】

園の給食にすっかり慣れてきた子ども達は、残すことが少なくなって、ピカピカなお皿を返してくれます。そんな子ども達から新しい年もたくさんの「おいしいよ」「楽しみだよ」の言葉がもらえるように給食室一同励んでまいりたいと思います。

## 無病息災を願う行事食

その時期ならではの行事や、特別なお祝いの日に食べる行事食を園では毎月1~2回提供しています。旬の食材を味わえることはもちろん、家内安全や健康祈願など無病息災を願う意味が込められていることが特徴的です。

### 7日 七草

寒い冬に葉を広げる七草は、昔はとても貴重でまさに健康食材でした。それを1月7日の「人日の節句」の朝に、無病息災を願い食べます。

園では7日の午後のおやつに菜飯おにぎりとして提供予定です

### 11日 鏡開き

お正月に穀物の神様である「年神様」が滞在していた依り代（よりしろ=居場所）であるお餅を食べることで神様の霊力を分けていただいて、この1年の無病息災を願います。園では10日のおやつにお餅の代わりにくずもちでおしるこを提供予定です

## 食事で免疫力をUPしましょう

免疫とは体の外部から侵入した異物（ウイルス、細菌、ほこりなど）に対抗して自身の体の防御機能のことをいいます。風邪をひいた時の発熱や炎症なども免疫による反応です。

免疫力を高めることによってウイルスや細菌などの病原体に対する抵抗力が上がり、感染のリスクが減少したり、もし感染しても症状が軽くなったり回復が早くなったりする可能性が高くなります。

是非、毎日の食事の中で免疫力を高める食材を取り入れていただきたいです。

### 腸内環境を整える食品

ヨーグルト・チーズ・乳酸飲料  
などの発酵乳製品

納豆・みそ、キムチやぬか漬け  
などの乳酸菌発酵による漬物類

野菜・果物・海藻・きのこ  
などの食物繊維を多く含む食材

### 良質なたんぱく質

肉・魚介類、たまご・牛乳  
乳製品などの動物性たんぱく質  
大豆・大豆製品などの  
植物性食品

### 抗酸化作用のある食品

ビタミンAを多く含む食品  
人参・ほうれん草・小松菜など  
ビタミンCを多く含む食品  
みかん・キウイ・レモンなど  
ビタミンEを多く含む食品  
種実類・植物油など

## 世界のお米料理

### 今月の行事食

#### 6日 新年お祝い献立

人参と昆布のごはん  
鶏肉とれんこんの炒め煮  
さつま芋きんとん 紅白なます  
花麩と青菜のすまし汁  
フルーツゼリー

#### 7日 七草

菜飯おにぎり

#### 10日 鏡開き

くずもち汁粉

### 29日 スペイン 「パエリア」

スペインの米どころでもあるバレンシア地方発祥の料理で、お米と野菜、魚介類、肉などとスープを平底の浅い専用鍋「パエジャーラ」で炊き上げます。バレンシア語でフライパンのことを「パエリア」と呼びますが、他の地方にパエリアが伝わる時に専用鍋の名前が料理名として伝わったと言われています。

地方によって使う具材は違いますが、エビやイカ貝などの海鮮、鶏肉、うさぎ肉、トマト、玉ねぎ、さやいんげんがどの地方でも不可欠だそうです。

園ではエビ・鶏肉・玉ねぎ・いんげん・パプリカを使用して調理します。