

令和7年

1月分 さくら保育園

日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
18	土	和風スパゲティー、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	せんべい	ジュース ワッフル
6 20	月	麻婆豆腐、みそ汁 春雨サラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 きな粉蒸しパン
7 21	火	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 大根の炒め煮、	ごはん	塩せんべい	牛乳 スイートポテト
8 22	水	コーンクリームシチュー 切干大根サラダ、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 ごまラスク
9 23	木	さばのみそ煮、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 豆乳もち
10 24	金	鶏肉のねぎみそ焼き、みそ汁 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	卵ボーロ	ロールケーキ
11 25	土	きつねうどん、牛乳 チーズ、果物	うどん	ゼリー	きな粉サンド
27	月	花シュウマイ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 ジャムサンド
14 28	火	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ブロッコリーとコーンのサラダ	ごはん	ミルクせんべい	揚げせんべい ヨーグルト和え
15 29	水	柳川もどき、みそ汁 小松菜の磯和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 かぼちゃもち
16	木	鮭の照り焼き、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 アメリカンドック
30	木	お誕生日会	ごはん	ヨーグルト	牛乳 パンでいちごケーキ
17 31	金	チキンカレー、大根サラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 ミルクスティックパン



給食日数 23回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	1月の平均	481kcal	19.5g	16.4g
	厚生労働省基準	480kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	1月の平均	394kcal	20.0g	18.0g
	厚生労働省基準	400kcal	20.0g	20.0g



あけましておめでとうございます



新しい年を迎え、今年一年のご家族の無病息災を祈願された方も多いことと思います。お正月は、その年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願する祭事です。年の初めに家族みんなで食事、運動、睡眠などの生活習慣を見直して、今年も元気に過ごしていきましょう。

食べごよみ

おせち料理・七草がゆ



おせちの料理には、長寿や幸福を願う意味が込められています。みんなで食卓を囲み、お節料理のいわれなどを話題にしてみてもいいでしょう。

また七草がゆは邪気を払い、無病息災を祈って食べられてきたもの。お正月のごちそうで疲れた胃にもピッタリです。

成長期に大切な栄養素

◀まごわやさしい▶

「まごわやさしい」は日本人が昔から慣れ親しんできた食材の頭文字をとった言葉。

『ま』は豆類で豆腐や納豆などの大豆製品も含まれます。『ご』はごま等の種実類、『わ』はわかめ等の海藻類、『や』は野菜、『さ』は魚介類、『し』はしいたけ等のきのこ類、『い』は芋類を指しています。

これらの食材をまんべんなくとることで栄養バランスを整えやすくなります。



子どもたちに人気のおやつ！

すりごまのかわりにきな粉を使えば「きな粉ラスク」に

【レシピ紹介】ごまラスク

「まごわやさしい」食材のひとつ、「ごま」は保育所でもよく登場する食材。ごま1gで鉄を約0.1g摂取できます。毎日取り入れることで、少量でも不足しがちな鉄を日常的に摂ることができます。

【材料】幼児1人分

食パン 8枚切り半分、すりごま 小さじ1/3
砂糖 小さじ2/3、マーガリン 3g

【作り方】

- ① すりごま・砂糖・マーガリンを混ぜ合わせる。
- ② 食べやすく切った食パンに、①を塗る。
- ③ オーブントースターで焼く。

～ 食べよう！いわき「青ねぎ」～

青ねぎは葉ねぎ、小ねぎなどとも呼ばれています。緑の部分が多いため、長ネギと比べてβカロチンやカルシウムなどが多く含まれているのが特徴です。葉味はもちろんのこと、炒め物、味噌汁などにもぜひ取り入れてみてください。鮮やかな緑色が食卓に彩りを添える名脇役です。