



1月 0歳児の給食だより

[裏面は1~5歳児用]

令和7年12月26日
湯田川保育園
TEL35-2017

日曜	0歳児(離乳食 9~11か月頃) 献立	デザート	おやつ	緑色の主な食材	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1 木	元旦祭								
2 金	1月1日~3日まで、年始休園								
3 土									
4 日									
5 月	軟飯、ほうれん草のみそ汁、鶏ささみとブロッコリー煮、かぼちゃ煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		154	8.6	0.5	30.7	0.5
6 火	軟飯、小松菜のすまし汁、じゃがいものそぼろ煮、ひじき煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、じゃがいも/芽ひじき、人参	164	6.3	2.8	30.9	0.5
7 水	軟飯、大根のみそ汁、鶏ささみと小松菜煮、白菜と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		131	7.3	0.5	25.6	0.5
8 木	軟飯、玉ねぎのみそ汁、人参のそぼろ煮、もやしと小松菜煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、人参	160	6.3	2.8	28.8	0.5
9 金	軟飯、人参のスープ、ほっけとブロッコリー煮、じゃがいも煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		160	8.1	1.7	29.7	0.5
10 土	軟飯、白菜のみそ汁、玉ねぎのそぼろ煮、小松菜と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、玉ねぎ	158	6.2	2.7	28.6	0.5
11 日									
12 月	成人の日祭								
13 火	軟飯、人参のみそ汁、鶏ささみとほうれん草煮、かぼちゃ煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		154	8.0	0.6	31.1	0.5
14 水	軟飯、大根のみそ汁、キャベツのそぼろ煮、チンゲン菜と人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、キャベツ	148	6.1	2.8	26.0	0.5
15 木	軟飯、玉ねぎのみそ汁、ほっけと白菜煮、ほうれん草と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		155	8.1	1.7	28.3	0.5
16 金	軟飯、豆腐のスープ、鶏ささみとチンゲン菜煮、ひじき煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	芽ひじき、人参	146	7.9	1.0	27.7	0.4
17 土	軟飯、じゃがいものスープ、玉ねぎのそぼろ煮、キャベツと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、玉ねぎ	156	6.1	2.7	28.7	0.4
18 日									
19 月	軟飯、玉ねぎのみそ汁、鶏ささみとチンゲン菜煮、ブロッコリーと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		138	8.0	0.6	26.6	0.5
20 火	軟飯、大根のみそ汁、じゃがいものそぼろ煮、ほうれん草と人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、じゃがいも	169	6.6	2.8	30.6	0.5
21 水	軟飯、白菜のみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、キャベツと人参煮	りんご	乳児用菓子 麦茶		141	7.3	0.6	28.5	0.4
22 木	軟飯、キャベツのみそ汁、人参のそぼろ煮、ほうれん草の納豆和え	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、人参	154	6.9	3.0	26.5	0.6
23 金	軟飯、じゃがいものスープ、ほっけとチンゲン菜煮、玉ねぎと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		141	6.1	1.2	28.4	0.5
24 土	軟飯、チンゲン菜のみそ汁、キャベツのそぼろ煮、かぼちゃ煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、キャベツ	174	6.5	2.9	32.7	0.4
25 日									
26 月	軟飯、玉ねぎのみそ汁、ほっけと人参煮、小松菜とキャベツ煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		146	7.9	1.7	26.2	0.5
27 火	軟飯、豆腐のみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、じゃがいも煮	りんご	乳児用菓子 麦茶		158	8.1	1.1	31.7	0.4
28 水	軟飯、チンゲン菜のスープ、白菜のそぼろ煮、ブロッコリーと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、白菜	156	6.6	2.8	27.8	0.4
29 木	軟飯、玉ねぎのスープ、鶏ささみと小松菜煮、キャベツと人参煮	バナナ	乳児用菓子 麦茶		143	7.5	0.5	28.5	0.4
30 金	軟飯、豆腐のすまし汁、大根のそぼろ煮、白菜とチンゲン菜煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶	鶏ひき肉、大根	150	6.6	3.2	24.8	0.5
31 土	軟飯、じゃがいものみそ汁、鶏ささみと玉ねぎ煮、ブロッコリーと人参煮	オレンジ	乳児用菓子 麦茶		146	8.1	0.6	29	0.4

◎給食目標
日本の伝統料理に触れ親しみをもつ

真冬の朝ごはんのひと工夫

寒い朝、体を温めて、元気よく一日のスタートを切るために、朝ごはんがとても大切。温かいごはんと具だくさんのみそ汁は、最高の組み合わせです。米はエネルギーとして燃えやすく、持久力があり、脂肪が少なく添加物もない食材です。これに具だくさんのみそ汁を組み合わせることで、たんぱく質、ビタミン、ミネラルがとれ、栄養バランスも良くなります。パン食の場合も、いもや野菜を入れた具だくさんスープなら栄養満点。前日の夜に具を切っておくと便利です。

七草がゆを食べるわけ

1月7日は五節句のひとつで、一年で最初の節句。「人日(じんじつ)の節句」といわれ、文字通り「人の日」です。この日に食べる七草がゆは、中国から伝わったとされています。日本では年の初めに若菜を摘んで食べ、生命力をいたたく風習があり、これが春の七草(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)を使った七草がゆに結び付いたようです。一年間の無病息災を願い、お正月で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。七草がゆを食べ、一年を元気に過ごしましょう。

簡単りんごケーキ(18cm型)

【材料】
 •りんご1個
 •小麦粉100g
 •卵(Mサイズ)2個
 •バター100g
 •砂糖80g
 •ベーキングパウダー8g
【作り方】
 ①室温に戻したバターをボウルに入れ、砂糖を加えて練り混ぜます。
 ②かき混ぜた卵を3回に分けて加え、さらに混ぜます。
 ③小麦粉とベーキングパウダーをさっくり混ぜ合わせ、いちょう切りにしたりんごを加えて方に入れ、170℃のオーブンで35~40分焼いたら、出来上がり!

- (1) 月齢により代替食材がある時は、()にて表記します。
- (2) 都合によりメニューを変更する場合がございます。
- (3) 五大栄養素の数値は、0歳児用です。



1月 1～5歳児組の給食だより



(1) 月齢により代替食材がある時は、()にて表記します。

(2) 都合により献立を変更する場合がございます。

(3) 五大栄養素の数値は、上段が1～2歳児用、下段が3～5歳児用です。

日	曜		デザート	おやつ		エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
1	木	元旦								
2	金	1/1～3日まで、年始休園								
3	土									
4	日									
5	月	米飯、えのきとほうれん草のみそ汁、メンチカツ、プロカリサラダ	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	プロッコリー、カリフラワー、コーン	435 489	9.0 10.6	17.6 18.3	61.5 72.0	1.5 1.5
6	火	米飯、もやしと小松菜のすまし汁、サバの塩焼き、ひじきの煮物	バナナ	プリン 麦茶	芽ひじき、人参、ごぼう、しらたき、いんげん	363 423	11.5 13.6	11.4 13.7	56.2 64.4	1.1 1.1
7	水	七草ごはん、納豆汁、鶏肉の照り焼き、ゆかり和え	グレープフルーツ (オレンジ)	せんべい、クッキー 麦茶	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、葉大根/ひきわり納豆、絹豆腐、きざみ揚げ、大根、人参、白ねぎ/白菜、小松菜、人参、ゆかり	371 415	15.0 17.4	9.9 10.4	57.6 65.2	1.6 1.6
8	木	みそ野菜ラーメン（うどん）、小松菜の洋風炒め	ストロベリーゼリー	フルーベリーシャムサンド 牛乳	豚挽肉、キャベツ、人参、玉ねぎ/小松菜、もやし、コーン	472 524	17.0 19.6	18.1 19.3	66.8 75.4	1.7 1.7
9	金	プロコギ風チャーハン、わかめとネギの中華スープ、コーンサラダ	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、玉ねぎ、人参、ニラ/プロッコリー、きゅうり、人参、コーン	489 561	10.3 12.4	24.4 27.4	59.7 69.4	1.1 1.1
10	土	豚丼、青ねぎと白菜のみそ汁、お浸し	バナナ	せんべい 麦茶	豚肉、玉ねぎ/小松菜、人参、もやし	455 526	10.3 12.3	18.6 21.5	64.1 73.5	1.5 1.6
11	日									
12	月	成人の日								
13	火	米飯、えのきとほうれん草のみそ汁、ハムカツ、シルバーサラダ	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	春雨、人参、コーン	449 509	8.4 9.9	17.7 18.5	65.3 76.8	1.7 1.8
14	水	米飯、大根ときざみ揚げのみそ汁、回鍋肉風、塩こんぶ和え	グレープフルーツ (オレンジ)	ふかし芋 牛乳	豚肉、キャベツ、人参、ピーマン/もやし、チンゲン菜、人参、塩昆布	444 502	13.3 15.1	18.0 20.2	62.3 70.4	1.4 1.4
15	木	豚肉うどん、白菜の和え物	ピーチゼリー	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、青ねぎ、水菜/白菜、ほうれん草、人参	401 463	9.9 12.0	16.4 19.3	57.3 64.7	1.6 1.7
16	金	米飯、絹豆腐とチンゲン菜の中華スープ、チキンジンジャー、ひじきサラダ	バナナ	せんべい、クッキー 麦茶	鶏肉、玉ねぎ/芽ひじき、カリフラワー、きゅうり、人参	438 491	11.6 13.9	18.3 19.4	58.7 67.6	1.2 1.3
17	土	ハヤシライス、葉大根とコーンのコンソメスープ、キャベツサラダ	オレンジ	せんべい 麦茶	豚肉、玉ねぎ、じゃがいも/キャベツ、人参	387 439	8.8 10.4	11.1 11.9	66.4 76.7	2.1 2.1
18	日									
19	月	米飯、玉ねぎとわかめのみそ汁、白身魚フライ、花野菜サラダ	オレンジ	せんべい、クッキー 牛乳	鰯/カリフラワー、プロッコリー、人参、蒸し鶏	474 522	13.0 14.9	19.8 20.1	64.0 73.5	1.5 1.6
20	火	ゆかりご飯、石狩汁、ハンバーグ、お浸し	マスカットゼリー	せんべい、クッキー 麦茶	鮭、大根、人参、じゃがいも、ごぼう、しらたき、青ねぎ	452 507	14.9 16.7	13.7 14.6	70.0 79.9	1.5 1.5
21	水	米飯、白菜とわかめのみそ汁、ポークチャップ、キャベツのお浸し	りんご	ピーチフルーチェ 麦茶	豚肉、玉ねぎ/キャベツ、きゅうり、人参	406 474	10.0 12.0	17.5 20.5	56.0 64.9	1.2 1.3
22	木	米飯、キャベツときざみ揚げのみそ汁、鶏肉の唐揚げ、納豆和え	グレープフルーツ (オレンジ)	バナナ 麦茶	ひきわり納豆、もやし、ほうれん草、人参	343 391	13.6 16.3	11.0 11.7	49.5 57.4	1.3 1.3
23	金	カレーライス、かぶとウインナーのコンソメスープ、フレンチサラダ	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ/カリフラワー、チンゲン菜、人参	498 557	11.3 13.6	22.6 23.9	66.1 76.2	1.9 1.9
24	土	そぼろ丼、チンゲン菜と麩のみそ汁、小松菜和え	バナナ	せんべい 麦茶	豚挽肉、人参、玉ねぎ/小松菜、キャベツ、コーン、人参	427 485	12.2 14.5	13.9 15.4	66.0 75.7	1.7 1.7
25	日									
26	月	米飯、玉ねぎとえのきのみそ汁、野菜コロッケ、小松菜の煮浸し	オレンジ	せんべい、クッキー 麦茶	小松菜、キャベツ、人参、きざみ揚げ	414 466	7.6 8.9	15.2 15.8	63.8 74.4	1.4 1.5
27	火	米飯、水菜と絹豆腐のみそ汁、アジのねぎソースかけ、金平ごぼう	りんご	コーンフレーク 牛乳	アジ、青ねぎ、玉ねぎ/ごぼう、人参、鶏肉、いんげん	411 460	16.7 19.4	13.1 13.7	60.4 69.2	1.5 1.5
28	水	中華丼、ぶなしめじとチンゲン菜の中華スープ、マカロニサラダ	バナナ	せんべい、クッキー 麦茶	豚肉、白菜、たけのこ、人参/マカロニ、プロッコリー、ミックスベジタブル	487 558	10.3 12.3	20.0 22.3	68.7 79.6	1.5 1.5
29	木	スペゲティナポリタン、かぶとコーンのコンソメスープ、キャベツサラダ	ぶどうゼリー	フルーツポンチ(バナナ) 麦茶	ポークウインナー、玉ねぎ、ピーマン/キャベツ、カリフラワー、人参/みかん、パイン、黄桃	367 419	8.3 10.0	11.6 12.4	59.8 70.0	1.3 1.5
30	金	ひじきご飯、せんべい汁、磯和え	グレープフルーツ (オレンジ)	せんべい、クッキー 麦茶	芽ひじき、人参、きざみ揚げ、いんげん/鶏肉、絹豆腐、ごぼう、大根、人参、しらたき、白ねぎ、塩せんべい/白菜、チンゲン菜、人参、刻み海苔	384 422	11.1 12.0	13.3 13.7	57.8 65.4	1.5 1.5
31	土	米飯、クリームシチュー、オーロラサラダ	オレンジ	せんべい 麦茶	鶏肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ/プロッコリー、カリフラワー、人参	416 465	11.1 13.4	14.0 14.4	53.9 73.6	1.8 1.8