



1月 献立表

献 第 10 号
令和5年12月22日
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて 欲しい食品	
4	木	カレーライス、しょうゆフレンチ チーズ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース キャベツ、きゅうり、アラスカ、ほうれん草	フルーツポンチ *	435	卵	
5	金	七草飯、しらすあえ ちゃんこ風汁	せり、かぶ菜、わかめ、しらす干し、キャベツ きゅうり、みかん缶、人参、ニラ、油揚げ、玉葱 えのきたけ、豆腐、鶏挽肉	開口笑 牛乳 *	465	芋類	
8	月	成人の日					
9	火	ごはん、ポークビーンズ マカロニサラダ、お茶	豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、大豆水煮、トマト マカロニ、きゅうり、キャベツ、コーン、ハム	ミルクヨーカン	444	魚介類	
10	水	味噌ラーメン、三色ごまナムル いそベポテト	中華麺、豚挽肉、玉葱、人参、もやし、キャベツ ニラ、きくらげ、メンマ、ほうれん草、きゅうり もやし、ハム、じゃが芋、青のり	あんぱん 牛乳	497	果物	
11	木	玄米ごはん 魚のごまケチャップソース ひじきサラダ、野菜スープ	白身魚、玉葱、ひじき、きゅうり、人参、コーン ハム、ベーコン、白菜、小松菜、しめじ、長葱	野菜かりんとう お茶	414	肉類	
12	金	ごはん、松風焼き 紅白なます、花魁のすまし汁	豚挽肉、玉葱、豆腐、青のり、大根、人参、花魁 なると、えのきたけ、長葱	2色ゼリー *	448	乳・乳製品	
15	月	三色ごはん、甘酢あえ 雑煮風汁	豚挽肉、卵、ピーマン、わかめ、きゅうり、もやし アラスカ、コーン、人参、大根、鶏肉、しらたき かまぼこ、小松菜、油揚げ、しめじ、白菜	ビスケット ミルクココア	585	芋類	
16	火	チーズ入りきりざいごはん おかかあえ、キャベツの味噌汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん、チーズ、もやし ほうれん草、コーン、キャベツ、玉葱、ウインナー	こんこん スナック お茶 *	425	きのこ類	
17	水	豆乳スープスパゲティ フロッコリーサラダ、りんご	スパゲティ、ベーコン、むき海老、玉葱、人参 マッシュルーム、コーン、フロッコリー、キャベツ ツナ、きゅうり	ピザまん スキムミルク	657	肉類	
18	木	玄米ごはん、イワシの梅煮 ごま味噌あえ、豚汁	イワシ、梅、もやし、人参、ほうれん草、コーン 豚肉、豆腐、白菜、しめじ、じゃが芋、長葱	麩のラスク 牛乳 *	561	海藻類	
誕生会	19	金	ごはん、ハムカツ 白菜とりんごのサラダ ミネストローネ	ハム、白菜、りんご、きゅうり、レースン ヨーグルト、人参、玉葱、かぶ、れんこん、セロリ トマト、ベーコン、マカロニ	ミニケーキ お茶	588	豆・大豆製品
22	月	わかめごはん、れんこんの白あえ 豚肉と里芋の炒め煮、お茶	わかめ、れんこん、人参、豆腐、ほうれん草、豚肉 里芋、しめじ、つきこん、長葱	ホワイト アップル *	541	卵	
23	火	中華丼、ゆかりあえ 豆腐汁	豚肉、人参、かまぼこ、むき海老、白菜、たけのこ きくらげ、うずら卵、キャベツ、きゅうり、もやし ゆかり、豆腐、わかめ、長葱	クッキー 牛乳	482	緑黄色野菜	
24	水	すき焼き風うどん じゃがチーズ、ミニゼリー	うどん、豚肉、人参、長葱、白菜、かまぼこ、豆腐 えのきたけ、しめじ、小松菜、じゃが芋、チーズ	おかかおにぎり お茶 *	464	果物	
25	木	玄米ごはん、魚のもみじ焼き ごまあえ、なめこと卵の味噌汁	鮭、人参、ほうれん草、もやし、コーン、なめこ 卵、豆腐、長葱	バームクーヘン スキムミルク	466	肉類	
26	金	きんぴら丼、海苔酢あえ 白菜の味噌汁	ごぼう、人参、鶏肉、さつま揚げ、きくらげ 干し椎茸、もやし、ほうれん草、ツナ、海苔、白菜 油揚げ、えのきたけ、長葱	ヨーグルト	418	魚介類	
29	月	鮭ごはん、煮菜 根菜汁	鮭、青じそ、体菜、大根、人参、打ち豆、油揚げ 里芋、じゃが芋、ごぼう、えのきたけ、長葱	米菓 スキムミルク	458	卵	
30	火	ごはん、鶏肉の味噌がらめ 五色あえ、しめじ汁	鶏肉、ほうれん草、キャベツ、大根、人参、ハム しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	オープンリッツ お茶 *	479	芋類	
31	水	五目あんかけ焼きそば さっぱりサラダ わかめとコーンのスープ	焼きそば、豚肉、むき海老、人参、干し椎茸、玉葱 たけのこ、もやし、ニラ、きゅうり、アラスカ コーン、わかめ、豆腐、キャベツ、長葱	バナナ	419	乳、乳製品	

七草がゆとは？

昔は冬の時期に野菜が手に入りやすく、
栄養たっぷりの七草がゆを食べて栄養を
つけていたそうです。現在は、お正月など
でごちそうを食べ過ぎて疲れた胃腸を休
めるために食べられています。

～春の七草～

せり・すずな・すずしろ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ



*マークは手作りおやつの日です。

冬野菜で免疫・体力UP！！

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する時期。体温を1℃上げると免疫力や抵抗力が高まると言われています。冬の旬野菜は体の芯から温めてくれるので、積極的に摂っていきましょう！

