



献 第 10 号

令和7年12月25日

わかくさ中央こども園

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal
5	月	雑煮風うどん じゃがいもの中華あえ、みかん	うどん、人参、大根、鶏肉、里芋、ほうれん草、しめじ 白菜、かまぼこ、油揚げ/じゃがいも、人参、きゅうり わかめ、ツナ	ベジたべる	380	
6	火	ハヤシライス、切干大根サラダ ミニフィッシュ、お茶	豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム、グリンピース/切干大根 人参、きゅうり、ツナ	開口笑 🐘✿		
7	水	七草飯 五目ごまあえ、ちゃんこ風汁	せり、大根、わかめ/さつまいも、人参、大根、ひじき/人参 キャベツ、油揚げ、玉葱、えのきたけ、鶏肉、豆腐	カルシウム せんべい 🍞✿	402	
8	木	玄米ごはん 白身魚のタルタルソース フレンチサラダ、野菜スープ	タラ、卵、玉葱/キャベツ、きゅうり、人参、ハム/白菜 人参、小松菜、しめじ、コーン、長葱、ベーコン、豆腐	チーズ マシュマロ サンド ☺✿		
9	金	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、じゃがいも、大豆、トマト/マカロニ 人参、きゅうり、キャベツ、コーン、ハム	パウムクーヘン 🐘✿ オレンジゼリー✿	417	
12	月	成人の日				
13	火	青菜とカニカマのチャーハン わかめとツナのあえもの むらくも汁	小松菜、干し椎茸、カニカマ、しらす干し/わかめ、ツナ きゅうり、キャベツ、みかん/卵、人参、玉葱、チンゲン菜 ベーコン	ぱりんこ ゴーフレット ☺	441	
14	水	豆乳スパゲティ ブロッコリーサラダ、オレンジ	スパゲティ、ベーコン、エビ、玉葱、人参、マッシュルーム コーン/ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、ツナ	ピーチゼリー✿ レーズンパン 🐘		
小正月献立 誕生会	15	木	玄米ごはん、鮭の西京焼き 紅白しりしり、花麩のすまし汁	鮭/大根、人参、ツナ/花麩、なると、えのきたけ、小松菜 豆腐、長葱	クラッカー 🍞✿ 小豆蒸しパン✿	385
	16	金	ごはん、イワシの梅煮 海苔酢あえ、豚汁	イワシ、梅/もやし、ほうれん草、ツナ、海苔/豚肉、豆腐 白菜、しめじ、小松菜、人参、しらたき、じゃがいも、長葱	味しらべ ぼたぼた焼き ☺	571
19	月	ごはん、豚肉と里芋の炒め煮 れんこんの白あえ、お茶	豚肉、里芋、人参、しめじ、長葱、つきこん/れんこん、人参 ほうれん草、ごぼう、豆腐	野菜かりんとう 🐘 甘酒フルーツ ヨーグルト✿	526	
20	火	ごはん、鶏肉の塩こうじ焼き すき昆布サラダ、冬野菜の味噌汁	鶏肉/刻み昆布、キャベツ、きゅうり、人参、竹輪、みかん/ 里芋、厚揚げ、大根、人参、ごぼう、長葱	ぶどうゼリー✿ 源氏パイ 🐘		
21	水	塩ラーメン 三色ナムル、ギョウザ	中華麺、豚肉、もやし、玉葱、人参、わかめ、コーン メンマ/ほうれん草、きゅうり、もやし、ハム/キャベツ 豚挽肉	オレンジ ロールケーキ ☺	515	
22	木	玄米ごはん、えびボールスープ 魚のごまケチャップソース しょうゆフレンチ	タラ、玉葱/えびボール、小松菜、白菜、人参/キャベツ、人 参、きゅうり、ほうれん草、みかん、カニカマ	スティックパン 🍞✿ ベジたべる	395	
23	金	きりざい丼 おかかあえ、さつま汁	納豆、人参、野沢菜、たくあん/ほうれん草、もやし、人 参コーン/鶏肉、大根、人参、ごぼう、つきこん、さつまいも しめじ、油揚げ、長葱	ミニサラダ 原宿ドッグ 🍞	575	
26	月	鮭ごはん、かぼちゃのそぼろ煮 なめこと卵の味噌汁	鮭/かぼちゃ、鶏挽肉、玉葱/なめこ、豆腐、長葱、卵	ピスコ 🍞 かあさんケット ジョア	516	
27	火	ごはん、ハムカツ ひじきサラダ、ミネストローネ	ハム/ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム/ 人参、玉葱、かぶ、れんこん、マカロニ、トマト、ベーコン	星たべよ ココアラスク ☺✿	509	
28	水	カレーうどん、りんご 大豆とひじきのチーズ焼き	うどん、豚肉、人参、玉葱、白菜、ほうれん草/ひじき、大豆 豚挽肉、玉葱、チーズ	クッキー 🍞✿ うめちりおにぎり✿	473	
29	木	玄米ごはん、鶏肉のレモン煮 昆布あえ、わかめと麩の味噌汁	鶏肉、レモン/キャベツ、かぶ、小松菜、人参、塩昆布/ わかめ、人参、ほうれん草、長葱、あられ麩	ジャムヨーグルト✿ さつまいももち 🍞✿	558	
30	金	豚肉とごぼうの柳川丼 ごま味噌あえ、あおさ汁	豚肉、ごぼう、人参、卵/もやし、人参、ほうれん草、コーン /あおさ、人参、長葱、豆腐	ゴーフレット 🍞 デコポン		

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※☺はスキムミルク、-paneは牛乳、✿は手作りおやつの日。

《脂質 13.5 g /タンパク質 18.7 g /塩分 2.1 g 一か月平均値》
(脂: 11.3~17.0 g / タ: 16.6~22.5 g / 塩: 2.1g 未満 一か月目標量)



冬野菜で免疫・体力 UP ! !

～小正月献立～

1月1日を大正月（おおしょうがつ）というのにに対して、1月15日は小正月（こしょうがつ）といいます。地域によっては、小正月までを正月と考えるところもあるそうです。小豆の赤色には、悪いものを追い払う力があると考えられており、小正月には、健康を願い小豆がゆを食べるそうです。わかくさでは、小豆がゆではなくおやつに小豆を入れた蒸しパンを提供します。残さず食べ、1年間健康に過ごしましょう！

