



# 1月 献立表

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 開口笑		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、グリーンピース/切干大根 人参、きゅうり、ツナ	ビスケット ヨーグルト		449
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 星たべよ		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		587
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	<b>成人の日</b>				
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		589
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		498
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	きりざい井 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	ビスコ 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井 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		415

※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、は牛乳、は手作りおやつの日。

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

## 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！



## ～小正月献立～

1月1日を大正月（おしょうがつ）というのに対して、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ね！