



令和7年度



月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ	
		10時の おやつ	主食			
5	月	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き ひきわり納豆 茎わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	牛乳 おかし	
6	火	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース わかめサラダ ワンタンスープ 午年豆乳ババロア	牛乳 おふラスク	
7	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) サーモンとほうれん草のグラタン にんじんツナサラダ ポトフ風スープ	麦茶 七草がゆ	
8	木	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 五目卵焼き きゃべつときゅうりの塩昆布和え すき焼き風煮	麦茶 フルーツサンド	
9	金	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん シュウマイ 卵と野菜のスープ バナナ	牛乳 スイートポテトパイ	
10	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
12	月	成人の日				
13	火	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ミニ焼きそば	
14	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 手作りミートローフ ブロッコリーと卵のサラダ ミネストローネ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	
15	木	おかし	♪ お弁当の日 ♪			おかし
16	金	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 春巻き お浸し みかん	牛乳 小倉トースト	
17	土	牛乳 おかし	ごはん	豚丼 サラダ 味噌汁 麦茶	おかし	
19	月	牛乳 おかし	ごはん	赤魚の西京漬け焼き ひきわり納豆 茎わかめの炒め煮 かきたま味噌汁	牛乳 おかし	
20	火	牛乳 おかし	ごはん	チンジャオロース わかめサラダ ワンタンスープ アセロゼリー	牛乳 おふラスク	
21	水	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) サーモンとほうれん草のグラタン にんじんツナサラダ ポトフ風スープ	麦茶 七草がゆ	
22	木	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 五目卵焼き きゃべつときゅうりの塩昆布和え すき焼き風煮	麦茶 フルーツサンド	
23	金	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん シュウマイ 卵と野菜のスープ バナナ	牛乳 スイートポテトパイ	
24	土	牛乳 おかし	ごはん	ハヤシライス サラダ スープ 麦茶	おかし	
26	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 ミニ焼きそば	
27 誕生会	火	牛乳 おかし	ごはん	油淋鶏 ハム入り春雨サラダ 中華風コンソープ マスカットゼリー	麦茶 ケーキ	
28	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 手作りミートローフ ブロッコリーと卵のサラダ ミネストローネ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり	
29	木	牛乳 おかし	ごはん	ふりかけ もうかさめの竜田揚げ 鶏肉と高野豆腐の煮物 豚汁	ジョア おかし	
30	金	牛乳 おかし	めん	味噌ラーメン 春巻き お浸し みかん	牛乳 小倉トースト	
31	土	牛乳 おかし	ごはん	豚丼 サラダ 味噌汁 麦茶	おかし	



1食あたりの平均栄養価

エネルギー	569kcal
タンパク質	21.3g
食塩	2.0g



# 給食だより



新年 明けましておめでとうございます。まだまだ寒い季節ですが、3食しっかり食べて長期休み中に乱れがちな生活リズムを整えていきましょう。本年も引き続き、安全で美味しく、子どもたちが笑顔になれる給食作りに励んで参りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## 美味しい食事は心の栄養

毎日お仕事や家事・育児で忙しいと思いますが、最近では一人で食べる「孤食」が多くなるなど、食卓が少し寂しくなっています。家族や親しい人との食事は、体に必要な栄養だけでなく『満足感』や『安心感』も得ることができます。また、美味しいと感じるのは『味』よりも『誰と食べたか』に大きく左右されるそうです。楽しく食べた時ほど『おいしい食事をしたなあ😊』と満足感を得られるんですね💡

感染症対策はしっかりとしながら、心も身体も健康になる『笑顔』と『会話』のある食卓で、日々のストレスを発散しましょう。楽しい団らんで免疫力を高めて、ウイルスに負けない丈夫な身体をつくれるといいですね😊



## 春の七草を味わおう

日本では、今年1年を元気に過ごせますようにと1月7日に七草がゆを食べる習わしがあります。

年末年始からお正月にかけて、美味しいご馳走を食べ過ぎて疲れた胃を休ませたり、無病息災を願う意味もあります。七草とは【せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(大根)】のことを言います。当園でも1/7のおやつ時間に七草がゆを提供します。中華風の味付けで毎年子どもたちからも好評ですよ🍵



## 12月の給食の様子

2025年最後となる12月の給食は、ほうとう風うどんやおでんなどの冬野菜を多く使用したメニューを提供しました。給食のおでんには5種類の具材が入っていて、それぞれ家庭で具材や味が違うことを話すと「うちはウインナーが入ってるよ〜」「しらたきが好き!」など、子どもたちの楽しい声が聞けました。

冬至の日は今もかぼちゃの甘煮を提供し、「ゆず湯に入ると風邪を引かずに元気に過ごせるんだよ〜」と話すと真剣に聞いてくれていました。実物の柚子も子どもたちに手に取って触ってもらい、香りや触感を楽しんでもらいましたよ。初めて手にするお友達も多く、反応がとても可愛らしかったです♡



## 給食レシピ紹介 わかめサラダ

【材料4人分】乾燥わかめ5g きゅうり1本 人参1/2本 ハム5枚 コーン缶50g  
ドレッシング(砂糖大さじ1 醤油大さじ4 酢大さじ1 ごま油大さじ1 白ごま大さじ2)



### 【作り方】

- ①きゅうりは小口切り、にんじんは薄くいちょう切りにする。わかめは戻して水を絞り、食べやすい大きさに切る。ハムは色紙切りにしておく。コーン缶は水気を切っておく。(給食では加熱処理しています)
  - ②人参を茹でてざるにとって冷ます。冷めたらきゅうり・わかめ・ハム・コーンと混ぜる。
  - ③ボールにドレッシングの砂糖・醤油・酢を入れてよく混ぜて砂糖を溶かし、ごま油と白ごまを加えて混ぜる。2の野菜に和えて完成。
- ☆保育園のわかめサラダは人気メニューです。ドレッシングの量はお好みで調整してくださいね。