



給食だより



令和7年度 12月26日 めいほうこども園

1月

ますます冷たくなり、冬本番を迎えています。年末年始で生活リズムが乱れがちになります。健康で過ごすためにも、バランスのよい食事を食べ体を動かしてしっかり睡眠をとるように心掛けていきましょう。

来年もおいしい給食作りに日々励みたいと思います。



1月の行事予定

今月の給食目標

未満児：食事を楽しんで食べる。
以上児：旬の食材を知ろう。



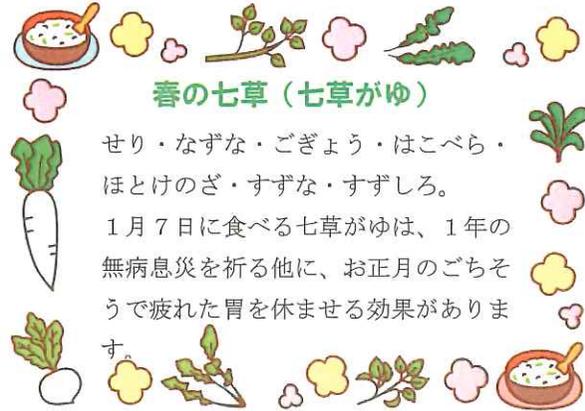
- 10日(土) パン給食
9時：牛乳 白い風船
12時：牛乳 パン バナナ
3時：固形ヨーグルト せんべい
- 22日(木) 弁当の日
9時：牛乳 ベジたべる
3時：牛乳 たまごサンド



*ご家庭からおかず入り弁当と水筒をお願いします。

春の七草(七草がゆ)

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。
1月7日に食べる七草がゆは、1年の
無病息災を祈る他に、お正月のごちそ
うで疲れた胃を休ませる効果がありま
す。



旬の食材

カリフラワー・大根・のぎわな・オレンジ
きんかん・みかん・かわさぎなど
*ビタミンCが豊富な柑橘系には、免疫力
をアップして風邪予防効果もあります。



		熱量 (Kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	食物繊維 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	VA (μg)	VB1 (mg)	VB2 (mg)	VC (mg)	食塩 (g)
未満児	基準	475	19.5	11 - 16	3.1	225	1.8	1.5	200	0.25	0.3	18	1.5
	1日1人 当たり	488	17.6	14.6	3.7	316	1.6	2	203.6	0.35	0.39	24.9	1.3
以上児	基準	350	18.5	12 - 17	3.4	300	2.1	1.4	250	0.26	0.39	16	1.6
	1日1人 当たり	387	16.6	14.5	4.5	282	1.7	2	227.8	0.26	0.41	28.6	1.6

予定献立表(1月)

	日	未満児おやつ	副食	3時のおやつ
月	5 19	牛乳 ビスコ	ゴマ汁 鉄分たっぷり千切大根わかめ	ミルク えびせん スティックチーズ
火	6 20	牛乳 アンパンマンせんべい	鶏肉のマーマレード焼き ポイル野菜 もずくのすまし汁	牛乳 スイートポテト
水	7	バナナ	厚揚げと豚肉の味噌炒め かぼちゃときゅうりの和え物	牛乳 たまごサンド
木	8	牛乳 ベジたべる	ひじきの炒め煮 ほうれん草とちくわのサラダ	みかん せんべい
金	9 23	牛乳 たまごボーロ	魚の西京焼き キャロットサラダ 卵スープ	フルーツパラダイス
土	10 24	牛乳 白い風船	(10日)牛乳 パン バナナ (24日)スープスパゲティ バナナ	(10日)固形ヨーグルト せんべい (24日)牛乳 パン
月	26	牛乳 クッキー	けんちん汁 和風サラダ	お茶 秋田風もちもち焼き
火	13 27	パイン缶	白身魚のカレーチーズ焼き 小松菜の白和え 白菜スープ	ミルク 人参の甘食
水	14 28	牛乳 カルシウムせんべい	卵とエビの中華風炒め ささみと野菜ののりサラダ みかん	牛乳 サーターアンダギー
木	15 29	牛乳 ウエハース	宮崎カレー わかめとしらすの酢の物	ミルク クラッカー バナナ
金	16 30	スティックチーズ	もずくの天ぷら ポイルキャベツ 味噌汁	クッキー パイン缶
土	17 31	みかん	豆乳味噌うどん 固形ヨーグルト	牛乳 パン
誕生会(21日)		バナナ	ミートローフ おにぎり わかめのすまし汁 パンサンスー みかん	牛乳 ショートケーキ

* 都合により、メニューを入れ替える時がありますので、御了承下さい。

