



令和7年1月

認定こども園  
どんぐり

日付	完了期	後期	中期	初期
1(水)		<年末年始休園>		
2(木)			"	
3(金)			"	
4(土)			"	
5(日)			"	
6(月)	牛乳 さけの香り丼、大根のそぼろ煮、かぼちゃ汁 バナナ 牛乳 メロンパン風クッキー	ミルク さけと青菜の混ぜごはん 大根のそぼろ煮 かぼちゃ汁 バナナ ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク さけ青菜がゆ 大根とにんじん煮 かぼちゃのだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 かぼちゃペースト すりりんご
7(火)	牛乳 ごはん マーボーなす ブロッコリーのごま酢あえ わんたんスープ パイン缶 牛乳 煮豆蒸しパン	ミルク ごはん 鶏ひきとなすの とろとろ煮 ブロッコリーとにんじんあえ わんたんスープりんご ミルク 蒸しパン	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 白菜スープ りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し ブロッコリーペースト すりりんご
8(水)	牛乳 ごはん 豚こま天 ビーフン炒め 切干大根のみそ汁りんご 牛乳 ヨーグルト	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜の卵とじ ビーフン煮 切干大根のみそ汁 りんご ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 にんじんとピーマン煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 大根ペースト すりりんご
9(木)	牛乳 ごはん 青菜シュウマイ きゅうりの華風サラダ 中華コーンスープ もも缶 牛乳 にんじんケーキ	ミルク ごはん 青菜シュウマイ 風 きゅうりの華風サラダ コーンスープ バナナ ミルク にんじんホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 キャベツスープ バナナ	ミルク 五分がゆ 豆腐のとろとろ煮 にんじんペースト すりりんご
10(金)	牛乳 わかめおにぎり けんちん汁 みかん 牛乳 2色かんてん ビスケット	ミルク わかめおにぎり 豆腐と野菜汁 みかん ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 豆腐のだし汁 みかん	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 大根ペースト みかん
11(土)	豆乳ココア ごはん 鶏つくねのあんかけ 切干し大根のサラダ 豆腐と青菜のみそ汁 バナナ 牛乳 お好み焼き	ミルク ごはん 鶏つくねのあんかけ 切干し大根の煮もの 豆腐と青菜のだし汁 バナナ ミルク お好み焼き	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 大根とにんじん煮 豆腐と小松菜のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 小松菜ペースト すりりんご
12(日)				
13(月)	<成人の日>			
14(火)	牛乳 ごはん 豆腐の五目焼き はるさめのマヨネーズサラダ もやしとわかめのみそ汁 キウイフルーツ 牛乳 ジャムホットケーキ	ミルク ごはん 豆腐の五目焼き はるさめのあえもの もやしとわかめのみそ汁 りんご ミルク ジャムホットケーキ	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりとにんじん煮 キャベツのだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のすり流し さつまいもペースト すりりんご
15(水)	牛乳 バターチキンカレー ほうれん草のツナサラダ フルーツミックス 豆乳ココア プリン	ミルク ごはん チキントマトシチュー ほうれん草のツナあえ フルーツミックス ミルク ヨーグルト	ミルク 全がゆ トマトチキンシチュー ほうれん草とキャベツ煮 バナナ	ミルク 五分がゆ トマトとたまねぎのとろとろ煮 ほうれん草としらす煮 すりりんご
16(木)	牛乳 ジャムパン 白身魚のムニエル ウインナーとキャベツのソテー 豆乳スープ 牛乳 フルーツミックス	ミルク ジャムパン 白身魚のムニエル 鶏ひきとキャベツ煮 豆乳スープ ミルク フルーツミックス	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 キャベツとたまねぎ煮 豆乳スープ	ミルク パンがゆ 白身魚と野菜煮 さつまいもの豆乳煮
17(金)	牛乳 じゃこふりかけごはん 凍り豆腐のから揚げ チーズおほかあえ さつま汁 牛乳 豆乳カスタードクレープ	ミルク じゃこ混ぜごはん 凍り豆腐と野菜煮 チンゲン菜のだし煮 さつまいものみそ汁 バナナ ミルク パナナホットケーキ	ミルク しらすがゆ 豆腐と野菜煮 チンゲン菜のとろとろ さつまいものだし汁	ミルク しらすがゆ 豆腐のとろとろ さつまいもペースト
18(土)	豆乳ココア 親子丼 大根とツナのあえもの 豆腐とえんどうのみそ汁 もも缶 牛乳 蒸し芋	ミルク 親子丼 大根とツナのあえもの 豆腐とえんどうのみそ汁 バナナ ミルク 蒸し芋	ミルク 全がゆ 大根ときゅうりのとろとろ 豆腐のだし汁 バナナ	ミルク 五分がゆ 大根としらすのとろとろ にんじんペースト すりりんご
19(日)				
20(月)	牛乳 ごはん さばのみそ煮 ひじきとれんこんのサラダ あったか汁 オレンジ 牛乳 豆乳蒸しパン	ミルク ごはん 鮭のみそ煮 ひじきとにんじん煮 あったか汁 オレンジ ミルク 豆乳蒸しパン	ミルク 全がゆ 鮭と野菜のとろとろ煮 白菜とにんじん煮 大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜のとろとろ煮 白菜ペースト すりりんご
21(火)	牛乳 ごはん 肉じゃが キャベツのごまマヨネーズあえ 豆腐と青菜のみそ汁 パイン缶 牛乳 マカロニきな粉	ミルク ごはん 鶏ひきとじゃがいも煮 キャベツとにんじん煮 豆腐と青菜のみそ汁 りんご ミルク マカロニきな粉	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 キャベツとにんじん煮 チンゲン菜のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 たまねぎペースト すりりんご

日付	完了期	後期	中期	初期
22(水)	牛乳 マーボーラーメン ほうれん草のナムル 豆乳フルーツかんでん 牛乳 さつまいもおにぎり	ミルク マーボーうどん ほうれん草のナムル フルーツヨーグルト ミルク さつまいもおにぎり	ミルク 野菜うどん さつまいものとろとろ パナナヨーグルト	ミルク 野菜うどん さつまいものとろとろ すりりんご
23(木)	牛乳 わかめおにぎり じゃがチーズ春巻き ブロッコリーサラダ 鶏だんご鍋 牛乳 りんごゼリー	ミルク わかめおにぎり じゃがチーズあえ ブロッコリーのあえもの 鶏だんご汁 ミルク りんごヨーグルト	ミルク 全がゆ 鶏ひきとじゃがいも煮 ブロッコリーのとろとろ白菜のだし汁	ミルク 五分がゆ しらすとじゃがいも煮 ブロッコリーペースト
24(金)	牛乳 ごはん 厚揚げのみそ炒め きゅうりとえのきたけの酢のもの じゃがいものすまし汁 りんご 牛乳 おやつ雑炊	ミルク ごはん 豆腐と野菜のみそ煮 きゅうりとえのきたけのあえもの じゃがいものすまし汁 りんご ミルク おやつ雑炊	ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 きゅうりと白菜のとろとろ じゃがいものだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ 豆腐のだし煮 白菜ペースト すりりんご
25(土)	豆乳ココア ごはん なすと豚肉の炒めもの もやしとわかめの中華あえ 豆腐のかき玉汁 パナナ 牛乳 野菜蒸しパン	ミルク ごはん なすと鶏ひきのとろとろ もやしとわかめのあえもの 豆腐のかき玉汁 パナナ ミルク 小松菜蒸しパン	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜のとろとろ ほうれん草のとろとろ煮 豆腐だし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ しらすと野菜のとろとろ ほうれん草ペースト すりりんご
26(日)				
27(月)	牛乳 ごはん 焼き鮭 小松菜のおかかあえ 豚肉と冬野菜のみそ汁 もも缶 牛乳 豆乳ホットケーキ	ミルク ごはん 鮭と白菜のとろとろ煮 小松菜のだし煮 鶏ささみと野菜のみそ汁 パナナ ミルク 豆乳ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鮭と白菜のとろとろ煮 小松菜のだし煮 大根とにんじんのだし汁 パナナ	ミルク 五分がゆ 白身魚と白菜のとろとろ煮 小松菜ペースト すりりんご
28(火)	牛乳 ごはん 鶏肉のカレー焼き ポテトサラダ 厚揚げと大根のみそ汁 パイン缶 牛乳 ココアケーキ	ミルク ごはん 鶏ささみと野菜煮 コロコロ野菜あえ 豆腐と大根のみそ汁 りんご ミルク ホットケーキ	ミルク 全がゆ 鶏ひきと野菜煮 じゃがいもとにんじん煮 豆腐と大根のだし汁 りんご	ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 じゃがいもペースト すりりんご
29(水)	豆乳ココア チャーハン はるさめの中華風サラダ しいたけと豆腐のどろみスープ フルーツミックス 牛乳 くるくるジャムクレープ	ミルク チャーハン きゅうりと はるさめあえ しいたけと豆腐のどろみスープ パナナ ミルク きな粉ケーキ	ミルク 野菜がゆ きゅうりとにんじん煮 豆腐のとろとろスープ パナナ	ミルク 野菜がゆ にんじんペースト 豆腐のすり流し すりりんご
30(木)	牛乳 パン 煮込みハンバーグ ブロッコリー・にんじんグラッセ ミルクスープ りんご 麦茶 豆しらすおにぎり	ミルク パン 鶏ひきの煮込みハンバーグ ブロッコリー・にんじんグラッセ ミルクスープ りんご ミルク 豆しらすおにぎり	ミルク パンがゆ 鶏ひきと野菜煮 ブロッコリーとにんじん煮 ミルクスープ りんご	ミルク パンがゆ かぼちゃの豆乳煮 ブロッコリーペースト すりりんご
31(金)	豆乳ココア ごはん はんぺんのチーズサンドフライ ほうれん草の磯あえ さといもとあげのみそ汁 みかん 牛乳 かぼちゃのもちもちパン	ミルク ごはん 白身魚のチーズ焼き ほうれん草の磯あえ 豆腐とねぎのみそ汁 みかん 牛乳 蒸しかぼちゃ	ミルク 全がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草とにんじん煮 豆腐のだし汁 みかん	ミルク 五分がゆ 白身魚と野菜煮 ほうれん草ペースト みかん

## 心と身体を育てる「和食」

ごはんのみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。



### ★和食がもたらすメリット

#### 1・栄養バランスの良い食事ですぐすぐ成長

ごはんとおかずを合わせて味わう和食は、自然と栄養バランスが整います。たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなど、成長期の子どものために必要な栄養素を、無理なく、おいしく摂取することができます。

#### 2・様々な食材に挑戦！味覚が育つ

海に囲まれ、南北に長い日本の食事は、食材の豊かさが特徴のひとつです。和食では、様々な食材に少しずつ、繰り返し挑戦することができます。食べる機会が多いことが、好き嫌いを減らし、豊かな味覚を育てることにつながります。

#### 3・よく噛んで丈夫な身体づくり

和食には、ごはんや野菜、海藻、きのこなど、噛み応えのある食材が多く含まれます。よく噛むことは、顎や歯の発達を促したり、唾液の分泌促進して消化吸収を助けたりするだけでなく、脳への刺激にもなり、集中力や記憶力の向上にも良い影響を与えます。



#### 4・腸内環境を整えて免疫力アップ

和食にはみそや醤油、納豆、漬物などの発酵食品や、野菜や海藻、きのこなどに含まれる食物繊維が豊富に含まれています。これらは、腸内環境を整え、善玉菌を増やす働きがあります。腸内環境が良好であることは、便秘の予防だけでなく、免疫力を高め、病気になりにくい身体づくりにつながります。

#### 5・日本の文化を学び、心を育む

和食は、日本の四季折々の自然や行事を大切に作る文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事際に特別な料理を味わったりすることで、日本の伝統や文化を自然に学び、豊かな心を育むことができます。また、食事のマナーや感謝の気持ちを学ぶことも、和食を通じて得られる大切な経験です。

#### 6・五感を刺激して、感性を育む

和食は、彩り豊かで、香り高く、食感も様々です。目で見て楽しみ、香りで食欲をそそられ、様々な食感を楽しむことで、子どもの五感を刺激し、豊かな感性を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の変わりを感じたり、自然の恵に感謝する心を育むこともできます。

