



令和7年1月

認定こども園どんぐり

日	曜		3時おやつ
1	水	 年末年始休園	
2	木		
3	金		
4	土		
5	日		
6	月	鮭の香り丼, 大根のそぼろあんかけ, かぼちゃ汁, パナナ	牛乳.メロンパンクッキー
7	火	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
8	水	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.豆乳パパロア
9	木	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
10	金	おもち給食(きな粉・あんこ・のり・納豆), けんちん汁, みかん(ことり組・りす組はおにぎりになります)	牛乳.2色かんてん.ビスケット
11	土	ごはん, 鶏つくねのあんかけ, 切干大根のサラダ, 豆腐と青菜のみそ汁	牛乳.お好み焼き
12	日		
13	月	<成人の日>	
14	火	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.どら焼き
15	水	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
16	木	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.フルーツ白玉
17	金	じゃこふりかけごはん, 凍り豆腐のから揚げ, チーズおかかあえ, さつまい	牛乳.豆乳カスタードクレープ
18	土	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.焼きいも
19	日		
20	月	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.蒸しまんじゅう
21	火	ごはん, 肉じゃが, キャベツのごまマヨネーズあえ, 豆腐とチンゲン菜のみそ汁, パイン缶	牛乳.マカロニきな粉
22	水	マーボーラーメン, ほうれん草のナムル, 豆乳フルーツかんてん	牛乳.さつまいもおにぎり
23	木	わかめごはん, 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
24	金	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
25	土	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, かきたま汁, パナナ	牛乳.野菜蒸しパン
26	日		
27	月	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.豆乳ケーキ
28	火	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
29	水	チャーハン, はるさめの中華風サラダ, しいたけと豆腐のとろみスープ, フルーツミックス	牛乳.くるくるあんこクレープ
30	木	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
31	金	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

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くすく成長

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

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、唾液の分泌を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す文化と深く結びついています。旬の食材を取り入れたり、節句や年中行事の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、和食を通し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、豊かな完成を育むことができます。また、旬の食材を通して、季節の移り変わりを感じたり、自然のめぐみに感謝する心を育むこともできます。

