



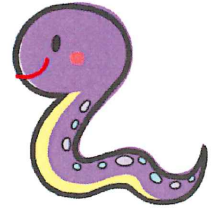
1月食事だより

令和7年1月1日
矢田野こども園



あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子ども達に負けられないよう美味しい食事を心を込めて作っていきたいと思います。

1月は寒さも厳しく体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、温かいごはんをしっかりと食べて、1日を元気にすごせるようにしましょう！



食事で風邪を予防しましょう！

風邪予防の第一歩は「免疫力を高める」ことです。

三度の食事をきちんととり、栄養をしっかりとって風邪を予防しましょう。

風邪の予防に役立つ栄養素

たんぱく質	病気やケガに対する抵抗力や治療力を高めます。	肉・魚・卵・乳製品・大豆など
ビタミンC	ウイルスに対する抵抗力を高め、回復を高め、回復を早める働きがあります。	みかん・キウイフルーツ いちご・柿・ブロッコリー ピーマンなど
ビタミンE	白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。	かぼちゃ・ほうれん草 アーモンド・ごまなど
ビタミンA	ウイルスの侵入を防ぐ粘膜を丈夫にします。	チーズ・レバー・にんじん かぼちゃ・小松菜など
食物繊維	腸を健康に保つことが免疫力を高めるポイントです。 食物繊維は腸内環境を整えます。	ごぼう・海藻・きのこなど

石川県郷土料理 「じぶ煮」

『じぶ煮』は、石川県を代表とする煮物です。鴨肉やすだれ麩、季節の野菜などを、出し汁や醤油などで煮て食べます。鴨肉には小麦粉がまぶされているため、とろみがあるのが特徴です。

園では、鴨肉の代わりに鶏肉を使って調理します。6日の給食に登場しますよ！



『じぶ煮』は少なくとも江戸時代から食べられていたとされる武家料理。発祥は諸説あり、キリシタン大名の高山右近が宣教師から教わり加賀藩に伝えたという説、豊臣秀吉の兵糧奉行として従事した岡部治部右衛門が朝鮮から伝えたという説、漂流したロシア人が伝えたという説などさまざまです。また、『じぶ煮』の名の由来についても定説がなく、岡部治部右衛門の「治部」や「じぶじぶ煮る」の擬声語に由来しているなど、さまざまな説があります。

出典：農林水産省「うちの郷土料理」



1月 献立表 幼児食

※1月6日(月)七草がゆ 17日(金)お楽しみランチです。もも・き・あおぐみは主食いりません。箸もいりません!

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児 エネルギー493kcal たんぱく質12.4~24.7g 脂質10.2~16.5g 食塩相当量1.5未満
 ○以上児 エネルギー402kcal たんぱく質11.6~27.1g 脂質12.5~19.6g 食塩相当量1.6未満

2025年 1月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 水	年始休み					
2 木	年始休み					
3 金	年始休み					
4 土	年始休み					
6 月	ゆかりごはん 治部煮 げんべいなます さつまいもの甘煮	○お茶 ビスケット ◎お茶 肉まん	鶏むね肉、油揚げ	にんじん、しいたけ、ほうれんそう、 だいこん、きゅうり	精白米、薄力粉、生ふ、三温糖、い りごま、さつまいも、有塩バター、小 豚まん	ゆかり粉、昆布だし、うすくち しょうゆ、料理酒、本みりん、 こいくちしょうゆ、穀物酢、食 塩、麦茶、ハードビスケット
7 火	七草がゆ 甘辛肉団子 ちくわサラダ みかん	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、焼き竹輪、牛乳	だいこん、にんじん、しいたけ、せ り、切りみつば、キャベツ、きゅう り、コーン缶、みかん	米粒麦、調合油、三温糖	昆布だし、こいくちしょうゆ、 食塩、料理酒、本みりん、 ミートボール、マヨネーズ、穀 物酢、麦茶、甘辛せんべい、 ハードビスケット
8 水	カレーシチュー ちりじゃこサラダ アニマルチーズ	○お茶 みかん ◎飲むヨーグルト クラッカー	牛かた肉、プレーンヨーグルト、ち りめんじゃこ、プロセスチーズ	にんじん、たまねぎ、りんご、新し ょうが、にんにく、野菜ミックスジュ ース、レタス、きゅうり、みかん	じゃがいも、薄力粉、三温糖、調 合油	カレー粉、コンソメ、こいくち しょうゆ、ウスターソース、カ レールウ、穀物酢、麦茶
9 木	ごはん ホイコーロー ひじきナムル 春雨スープ	○お茶 チーズ ◎お茶 さつまいも入りぜん ざい	豚かた肉、プロセスチーズ	にんにく、しょうが、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、青ピーマン、りよ くとうもやし、きゅうり、干しひじき、に ら、ぶなしめじ	ごま油、三温糖、いりごま、はる さめ	こいくちしょうゆ、テンメンジ ャン、合成清酒、穀物酢、鶏が らだし、麦茶
10 金	ごはん 鮭のムニエル ドレッシングサラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	さけ、卵、油揚げ、牛乳	にんじん、きゅうり、レタス、カット わかめ、みかん缶、たまねぎ、えのき たけ	薄力粉、有塩バター、三温糖、調 合油、ごま油、さつまいも、ポー ロ	食塩、白こしょう、こいくち しょうゆ、穀物酢、米みそ、かつ おだし、麦茶、甘辛せんべい
11 土	いなりうどん 味噌汁 アニマルチーズ	○お茶 せんべい	油揚げ、蒸しかまぼこ、味噌汁、 プロセスチーズ	長ねぎ、にんじん	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、 食塩、かつお・昆布だし、麦 茶、甘辛せんべい
14 火	食パン チキンクリームシチュー きりぼしサラダ りんご	○お茶 せんべい ◎ミルクココア クラッカー	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、ロ ースハム	コーン缶、たまねぎ、にんじん、切 干しだいこん、きゅうり、りんご	食パン、じゃがいも、有塩バター、 薄力粉、三温糖、ごま油	コンソメ、穀物酢、こいくち しょうゆ、麦茶、甘辛せんべ い、ビュココア、クラッカー
15 水	ごはん 煮込みハンバーグ ブロッコリーのソテー 卵とわかめのスープ	○お茶 ビスケット ◎牛乳 マカロニきなこ	牛ひき肉、豚ひき肉、牛乳、卵、き な粉	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、 ブロッコリー、コーン缶、わかめ、ほ んしめじ	パン粉、三温糖、調合油、有塩バ ター、ごま油、マカロニ	こいくちしょうゆ、トマトケ チャップ、コンソメ、食塩、白 こしょう、鶏がらだし、料理 酒、麦茶、ハードビスケット
16 木	ごはん 豚肉とレンコンの炒め物 さつまいもサラダ 味噌汁	○お茶 バナナ ◎牛乳 せんべい	豚かた肉、絹ごし豆腐、牛乳	れんこん、にんじん、青ピーマン、 きゅうり、レタス、りんご、りよ くとうもやし、長ねぎ、バナナ	いりごま、ごま油、三温糖、さつ まいも	こいくちしょうゆ、本みりん、 マヨネーズ、食塩、白こし ょう、米みそ、かつおだし、麦 茶、甘辛せんべい
17 金	ピラフ エビフライ(未満児 かぼちゃコロッケ) スパゲティサラダ(ツナ) コーンかきたまスープ	○ぶどうジュース ◎ホワイトミニー ウエハー ス	ツナ缶、卵	キャベツ、にんじん、コーン缶、たま ねぎ、こねぎ	エビフライ、かぼちゃコロッケ、大豆 油、三温糖、スパゲッティ、ごま油	ウスターソース、トマトケ チャップ、マヨネーズ、鶏がら だし、こいくちしょうゆ、合成 清酒

18 土	カレーうどん 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 ポーロ	豚かた肉、油揚げ、味付小魚、プロセスチーズ	にんじん、長ねぎ、たまねぎ	うどん、調合油、かたくり粉、ポーロ	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、カレールウ、麦茶
20 月	ごはん マーボー豆腐 揚げえびシューマイ ほうれん草のナムル	○お茶 せんべい ◎牛乳 じゃがいもバター	木綿豆腐、豚ひき肉、えびシューマイ、ロースハム、牛乳	長ねぎ、新しょうが、にんにく、青ピーマン、にんじん、ほうれん草、りよくとうもやし	三温糖、調合油、ごま油、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、テンメンジャン、鶏がらだし、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
21 火	わかめごはん ちくぜん煮 パンサンスー バナナ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、ロースハム、卵、牛乳	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、たけのこ、きゅうり、バナナ	精白米、しらたき、調合油、三温糖、はるさめ、ごま油、ポーロ	焼き込みわかめ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
22 水	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーと卵のサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎ミルクココア クラッカー	鶏むね肉、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	しょうが、にんにく、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、カットわかめ	かたくり粉、大豆油、じゃがいも、三温糖	合成清酒、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット、ピュアココア、クラッカー
23 木	ごはん 白身魚フライ ひじきサラダ(みかん) チンゲン菜のスープ	○お茶 せんべい ◎フルーツヨーグルト	卵、すけとうたら、プレーンヨーグルト	干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、りんご、白桃缶	薄力粉、パン粉、大豆油、三温糖、ごま油、オリーブ油	ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、麦茶、甘辛せんべい
24 金	ロールパン ポークビーンズ 大根サラダ アニマルチーズ	○お茶 りんご ◎お茶 豆乳もち	大豆、豚かた肉、ツナ缶、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、にんにく、ホールトマト缶、だいこん、きゅうり、りんご	ロールパン、じゃがいも、調合油、三温糖	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、麦茶
25 土	オムそば 味付小魚 アニマルチーズ	○お茶 ビスケット	豚かた肉、卵、味付小魚、プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン、だいずもやし	中華めん	焼きそばソース、麦茶、ハードビスケット
27 月	ごはん 魚の立田揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 ビスケット	さば、挽きわり納豆、削り節、ヨーグルト、牛乳	しょうが、こまつな、りよくとうもやし、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	かたくり粉、大豆油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
28 火	ごはん おでん 鶏味噌 ごま酢あえ みかん	○お茶 ポーロ ◎牛乳 ジャムサンド	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	だいこん、にんじん、りしりこんぶ、りよくとうもやし、きゅうり、みかん、いちごジャム	さといも、車ふ、三温糖、はるさめ、すりごま、ごま油、ポーロ、食パン	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、合成清酒、穀物酢、麦茶
29 水	ごまにぎり チキンカツ トマトとわかめのサラダ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎牛乳 スイートポテト	鶏むね肉、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	カットわかめ、きゅうり、トマト、はくさい、えのきたけ、にんじん	精白米、いりごま、薄力粉、パン粉、大豆油、三温糖、ごま油、さつまいも、有塩バター	食塩、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ウエハース
30 木	食パン ビーシチュー コールスローサラダ トマト	○お茶 オレンジ ◎牛乳 せんべい	牛かた肉、生クリーム、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン缶、トマト、バレンシアオレンジ	食パン、じゃがいも、米粉	ハヤシルウ、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
31 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き(ピーマン) ポテトサラダ 味噌汁	○お茶 せんべい ◎くだものゼリー	豚かた肉、ロースハム、油揚げ	新しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、りんご、コーン缶、だいこん、長ねぎ	三温糖、調合油、かたくり粉、じゃがいも、くだものゼリー	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、甘辛せんべい

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です