



# 1月 予定献立表

令和 6年12月27日  
幼保連携型認定こども園  
こども園ひがしどおり  
編集 木村千里

日付	曜日	献立名	未満児	おやつ		エネルギー
				午前(3歳未満児)	午後(全園児)	
1	水		年始休み			
2	木					
3	金					
4	土	ひき割り納豆 厚揚げと根菜煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁 フルーツミックス	スティックさつま	フルーツ	星食べよ牛乳	471kcal
5	日					
6	月	鮭の塩焼き ひじきの煮物 八杯汁 洋なし缶	肉団子	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	508kcal
7	火	炊き込みごはん 鶏のから揚げ 五目なます けの汁 紅白ゼリー	ミニトマト	フルーツ	手作り 黒豆蒸しパン牛乳	誕生会
8	水	三色納豆 すき焼き煮 切り干し大根とほうれん草のみそ汁 みかん	きゅうりちくわ和え	フルーツ	とんがりコーン牛乳	512kcal
9	木	あんかけうどん ごぼうサラダ 里芋の煮物 カップヨーグルト	かつおにぎり	フルーツ	手作り プリンマフィン牛乳	586kcal
10	金	チキンカレーライス カミカミサラダ パナナ	豆腐のみそ汁	フルーツ	ポテトフライ牛乳	594kcal
11	土	十和田バラ焼き 白菜のおひたし 豆腐とにらのみそ汁 パナナ	手作りふりかけ	フルーツ	ポリンキー牛乳	533kcal
12	日					
13	月					
14	火	豆パン 煮込みハンバーグ スパサラダ きゃべつのスープ みかん	いちごジャム	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	506kcal
15	水	赤魚の塩焼き ほうれん草のおひたし せんべい汁 りんご	さつまいもの甘煮	フルーツ	雪の宿牛乳	456kcal
16	木	田舎うどん 納豆ちくわ 枝豆フリッター めんこちゃんゼリー	鮭おにぎり	フルーツ	手作り パナナケーキ牛乳	639kcal
17	金	アジフライ ブロッコリーサラダ スティックチーズ 白菜と生揚げのみそ汁 みかん	フライドポテト	フルーツ	かっぱえびせん牛乳	623kcal
18	土	棒ぎょうざ はるさめ炒め 小松菜とじゃがいものみそ汁 フルーツミックス	きゅうりツナサラダ	フルーツ	源氏パイ牛乳	565kcal
19	日					
20	月	ホッケの塩焼き 五目さんぴら なめこ豆腐のみそ汁 みかん	ほうれん草入りスクランブルエッグ	フルーツ	おとっと牛乳	454kcal
21	火	味噌ラーメン カリフラワーのカレードレッシング いかナゲット りんごのスターカット	ジャガバター	フルーツ	手作り 栗おにぎり 麦茶	483kcal
22	水	鶏のマーメレード煮 ナムル しょうゆ昆布 さつま汁 ピーチゼリー	洋風切り干し大根	フルーツ	手作り 焼きいも牛乳	592kcal
23	木	ポテトコロッケ スタミナ炒め にんじんと大根のみそ汁 パナナ	味付けのり	フルーツ	プリッツ牛乳	519kcal
24	金	マーボー丼 春雨の中華和え わかめスープ フルーツミックス	三種の煮物	フルーツ	カップヨーグルト	419kcal
25	土	赤魚の煮付け 肉じゃが チンゲン菜と油揚げのみそ汁 りんご	中華きゅうり	フルーツ	黒糖みるくせんべい牛乳	479kcal
26	日					
27	月	さんま甘燗煮 小松菜かしらし和え 豚汁 ヤクルト	鶏の照り焼き	フルーツ	ハッピーターンミニ牛乳	627kcal
28	火	コッペパン かぼちゃコロッケ レタスサラダ いちごジャム ミルクスープ 野菜果物ゼリー	ナポリタン炒め	フルーツ	ひじきおにぎり 麦茶	408kcal
29	水	親子丼 大根の和風サラダ なすと玉ねぎのみそ汁 りんご	みそごぼう	フルーツ	サッポロポテト牛乳	467kcal
30	木	ソース焼きそば ポテトサラダ カットトマト もずくスープ パナナ	シュウマイ	フルーツ	ばかうけ牛乳	497kcal
31	金	五目納豆 れんこんさんぴら おでん パナナヨーグルト	魚肉ソーセージのソテー	フルーツ	ハーベストバター味牛乳	554kcal

## ～今月の郷土料理～

### 汁の汁

野菜や山菜を細かく刻んで煮込み、味噌や醤油で味付けした栄養豊かな郷土料理で具材や切り方が地域や各家庭によってバラエティに富んでいます

### 汁の汁レシピ (約20杯分)

- にんじん ..1本
- だいこん ..1/2本
- ごぼう ..1本
- 木綿豆腐 ..1丁
- ふき(水煮) ..1パック
- わらび(水煮) ..1パック
- 干しいたけ ..3枚
- さつまあげ ..3枚
- 酒 ..50ml
- しょうゆ ..大さじ3
- だし汁(だし昆布 15cm・煮干し3本) ..2.5L

- 鍋に出しを取る
- 具材はすべて小さなさいの目切りにする(2cm x 2cmくらい)
- ①ににんじん・だいこん・ごぼうを入れ煮えたらほかの具も入れ調味料で味を調える

### POINT

- 具はこんにゃくや、姫竹、高野豆腐、油揚げなどアレンジしてください
- 具たくさんでほとんど汁がないのが特徴です
- 味付けはみそ味でもおいしいです
- 材料が多く、切るのが大変な方は具材が切られた汁セットも売られています



## 朝日と朝食がもたらすよい効果とは

朝日を浴びることや朝食を食べることは体内時計を刺激し体内リズムを1日24時間の周期に整えるといわれています。楽しい年末年始ですが生活リズムが不規則になりがちなので朝日を浴び、朝食を食べることで徐々に規則正しい生活に戻り体調を整えましょう。

### 《朝食の基本効果》

- ◆体の目覚まし時計…おなかの中から温まり、活動スタンバイします
- ◆腸を動かす…健康的な便で気分もスッキリ
- ◆脳のエネルギーになる…脳の活動に必要な糖質をとることで元気に活動できます

朝ごはんを食べるために、夜は早く寝て朝にしっかり起きられるようにしましょう(^\_^)

