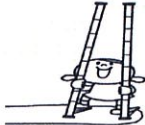




1月 予定献立表

令和 7年12月26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	木		年始休み			
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	鮭の塩焼き ひじきの煮物 八杯汁	肉団子	フルーツ	ぼたぼた焼牛乳	436kcal
6	火	五目御飯 鶏のから揚げ 五目なます けの汁 みかん	ミニトマト	フルーツ	手作り 黒豆蒸しパン牛乳	誕生会
7	水	ひき割り納豆 すき焼き煮 切り干し大根とほうれん草のみそ汁	ジャガバター	フルーツ	食べっこ水族館牛乳	501kcal
8	木	あんかけうどん 里芋の煮物 ごぼうサラダ	いり豆腐	フルーツ	手作り 栗おにぎり麦茶	465kcal
9	金	海軍カレー カミカミサラダ	もやしとえのきのみそ汁	フルーツ	ばりんこ牛乳	526kcal
10	土	鶏の照り焼き きゃべつとわかめのナムル 人参と大根のみそ汁	ひき割り納豆	フルーツ	ポリンキー牛乳	441kcal
11	日					
12	月	🎊🎊🎊🎊🎊🎊 成人の日 🎊🎊🎊🎊🎊🎊				
13	火	豆パン 煮込みハンバーグ スパサラダ キャベツスープ	焼き豆腐の含め煮	フルーツ	コーンフレーク	497kcal
14	水	赤魚の塩焼き ほうれん草のおひたし せんべい汁	じゃがいものひき肉あんかけ	フルーツ	源氏パイ牛乳	488kcal
15	木	味噌ラーメン ブロッコリーサラダ スティックチーズ	鮭おにぎり	フルーツ	手作り フルーツヨーグルト	451kcal
16	金	コーンコロッケ スタミナ炒め タラのじゃっば汁	フライドポテト	フルーツ	星食べよ牛乳	571kcal
17	土	ひき割り納豆 肉じゃが わかめとえのきのみそ汁	もやしとさつま揚げ	フルーツ	エアリアル牛乳	484kcal
18	日					
19	月	ホッケの塩焼き 五目きんぴら なめこと豆腐のみそ汁	切り干し大根の煮物	フルーツ	黒糖みるくせんべい牛乳	436kcal
20	火	ビーフン炒め きゅうりナムル ふりかけ きゃべつと生揚げのみそ汁	ポイルウィンナー	フルーツ	ハッピーターン牛乳	461kcal
21	水	マーボー丼 青菜のごまサラダ なすと玉ねぎのみそ汁	かぼちゃの甘煮	フルーツ	カップヨーグルト	452kcal
22	木	肉入りうどん 納豆ちくわ オーシャンサラダ	ソーセージ天	フルーツ	手作り いちごサンド牛乳	532kcal
23	金	鶏のたれ焼き 切り干し大根の炒め物 豆腐とにらのみそ汁	手作りふりかけ	フルーツ	とんがりコーン牛乳	507kcal
24	土	赤魚の煮付け 豆もやし炒め 田舎汁	紅白煮	フルーツ	ポテトフライ牛乳	491kcal
25	日					
26	月	さんま甘露煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	さつま煮	フルーツ	ハーベスト牛乳	561kcal
27	火	雪人参パン かぼちゃコロッケ レタスサラダ コーンチャウダー	いちごジャム	フルーツ	ブリッツ牛乳	408kcal
28	水	四色納豆 れんこんきんぴら おでん	スティックソーセージ	フルーツ	おとっと牛乳	434kcal
29	木	とんこつ醤油ラーメン ポテトサラダ カットトマト	塩おにぎり	フルーツ	手作り パナケーキ牛乳	614kcal
30	金	親子丼 大根の和風サラダ ほうれん草とえのきのみそ汁	ツナちくわ和え	フルーツ	雪の雫牛乳	495kcal
31	土	沖縄風炊き込みごはん 高野豆腐の彩り煮 わかめと油揚げのみそ汁	かぼちゃのマヨ和え	フルーツ	ビスコ牛乳	458kcal

～今月の郷土料理～

けの汁

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

けの汁レシピ（4人分）

にんじん・・・中1/2本
だいこん・・・4cm
ごぼう・・・1/4本
木綿豆腐・・・1/2丁
ふき（水煮）・・・40g
わらび（水煮）・・・40g
干しいたけ・・・2枚
角こんにゃく・・・40g
酒・・・50ml
みそ・・・大さじ1と1/3
だし汁（だし昆布6g・煮干し3本）・・・600g

- ① 鍋に出しを取る
- ② 具材はすべて小さなさいの目切りにする（2cm×2cmくらい）
- ③ 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
- ・味付けはしょうゆ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「けの汁セット」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(^_^)

