

1月の給食だより

【今月の目標】
寒さに負けず、
丈夫な身体を作る

2025年12月26日
足羽東こども園

日	曜	献立名	9時30分 (未満児)	15時(全員)	延長保育 (飲み物 お茶)
5	月	ツナカレーシチュー ふくしんづけ フルーツミックス	お茶 プチクッキー	ミルク やさいせんべい	ビスケット
6	火	たまねぎいりぶたにくのあまずいため のりしおこふきいも にんじんとえのきのすましじる	牛乳 小魚家族	ミルク たべっこどうぶつ	せんべい
7	水	ななくさがゆふう だしまきたまご マカロニサラダ みかん	牛乳 ウエハース	おちゃ だいだいムース	クッキー
8	木	しろみさかなのごまころもあげ はくさいのにびたし かぼちゃとねぎのみそしる	牛乳 ライスパフ	ミルク Ca せんべい	ビスケット
9	金	お楽しみ弁当の日 🍱 (ミートボールも必ずカットして下さい)	牛乳 ビスケット	おちゃ ぼたもち	せんべい
10	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
12	月	成人の日 🎊			
13	火	たまねぎいりぶたのしょうがやき キャベツのごまあえ そうめんじる	牛乳 ボーロ	おちゃ にくまん	クッキー
14	水	チキンクリームシチュー こまつなとにんじんのソテー オレンジ	牛乳 お子様せんべい	ミルク たまごせんべい	ビスケット
15	木	スタミナたつたあげ きゃべつのゆかりあえ うすあげとやさいのみそしる	牛乳 ソフトせんべい	ミルク かぼちゃせんべい	せんべい
16	金	あかうおのにつけ はるさめのすのもの とんじる	牛乳 野菜家族	おちゃ あげせんべい	クッキー
17	土	クラス懇談会の為、土曜保育はありません			
19	月	お楽しみ弁当の日 🍱 (ミートボールも必ずカットして下さい)	牛乳 ミニクッキー	おちゃ ドーナツ	ビスケット
20	火	ぶたにくのりんごソースいため ほうれんそうのおひたし やさいのみそしる	牛乳 じゃが芋煎餅	ミルク こざかなばりばり	せんべい
21	水	誕生会 🎂 あっさりチャーハン ささみカツ コーンいりキャベツサラダ ジュリアンスープ	牛乳 塩せんべい	カルピス ロールケーキ	クッキー
22	木	さばのかばやき こまつなのにびたし さつまいもとねぎのみそしる	牛乳 小魚家族	ミルク ぱりんこ	ビスケット
23	金	ひじきいりハンバーグ にんじんとコーンのソテー あっさりスープ	牛乳 紫芋せんべい	おちゃ ヨーグルト	せんべい
24	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	
26	月	さけのステーキソースがけ かぼちゃのふくめに えのきとわかめのみそしる	牛乳 ウエハース	ミルク ムーンライト	クッキー
27	火	パンの日 🍞 ふゆやさしいりポトフ ブロッコリーのマヨネーズあえ バナナ ジャム	牛乳 野菜家族	ミルク ほしたべよ	ビスケット
28	水	ヒレカツ れんこんとにんじんのきんぴら キャベツとたまねぎのみそしる	牛乳 プチクッキー	おちゃ やきいも	せんべい
29	木	てりやきにくだんご きりぼしだいこんとやさいのサラダ ふとわかめのみそしる	牛乳 ほうれん草煎餅	おちゃ ひじきあられ	クッキー
30	金	まーぼーどうふ しゅうまい ブロッコリーのちゅうかあえ	牛乳 ボーロ	ミルク ソフトせんべい	ビスケット
31	土	(土曜保育ご利用の方は、弁当・お茶・箸を持参下さい)	お茶 せんべい	お茶 ビスケット	

食育活動

7日 七草粥

9日 餅つき

26日 食べきり運動(3～5歳)



手作りおやつ

【今月使用する食材の産地】

北海道・青森・千葉・富山・
石川・福井・長野・岐阜・
静岡・愛知・和歌山・徳島・
高知・福岡・宮崎・鹿児島・
フィリピン・メキシコ

食育だより

新年あけましておめでとうございます

新しい1年がスタートしました。ご家族で楽しいお正月を過ごされたことと思います。
今月はまだまだ厳しい寒さが続きます。規則正しい生活リズムと、バランスのとれた食事を意識し、
元気いっぱい過ごしましょう。

こどもの『おやつ』はどのくらい??

体の小さいこどもたちは1食に食べられる量が限られており、朝・昼・夕3回の食事では十分な栄養素を取り入れることが難しいです。そこで『おやつ』を取り入れることにより、不足する栄養素を補うことができます。

★与えるポイント★

- ① 3回の食事との栄養バランスを考える
- ② 時間を決める
- ③ 量を決める

★回数と目安★

1～2歳：1日1～2回 約100～190kcal

3歳以上：1日1回 約200kcal

組み合わせ例（果物、市販のおやつ、おにぎり、パン+お茶、牛乳）

・バナナ1/2 + 牛乳100ml=100kcal

・小おにぎり1個 + お茶=130kcal

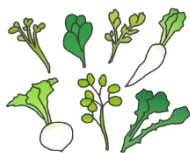
・焼き芋1/3 + 牛乳100ml=170kcal



春の七草について～1月7日は七草の日～

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うとされていました。
七草粥は、正月七日に一年の無病息災を祈りながら食べる伝統的な行事食として長く親しまれています。
お粥は消化が良く、正月のごちそうで疲れた胃腸を休めてくれます。
春の七草がそろわなくても、食材や味付けをアレンジしてご家庭でも味わってみてください。

☆園では子どもたちが食べやすいように、
大根とかぶで七草粥風を提供します。



- ・すずな（かぶ）：消化促進
 - ・すずしろ（大根）：消化促進
 - ・ごぎょう：鎮咳作用
 - ・はこべら：利尿作用
 - ・せり：食欲増進、整腸作用
 - ・ほとけのざ：健胃、整腸作用
 - ・なずな：解熱、利尿作用
- など、たくさんの効能があります。

12/22 クリスマスケーキ作り 🎄 (1.2.4歳ロールケーキ、3歳カップケーキ、5歳デコレーションケーキ)

クラスごとにオリジナルのクリスマスケーキを作りました。おやつの時には嬉しそうにお腹いっぱい食べました。

