



1月よていこんだてひょう



阿智村保育園

令和7年度

☆清内路保育園リクエスト献立☆

☆智里東保育園リクエスト献立☆

日	曜	未満児補食	お 館	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
5	月	クッキー 麦茶		バナナティックケーキ 麦茶				
6	火	おせんべい 麦茶	特別保育	メープルマフィン 果汁		※おかず入り弁当を持参してください。		
7	水	チーズ 果汁		バームクーヘン 麦茶				
8	木	クッキー 牛乳	カレーライス 切り干し大根のサラダ みかん	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 575kcal タンパク質 22.3g 糖質 20.9g 脂肪 20g	豚肉 ハム ツナ 乳酸飲料	米油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく ショウガ 玉ねぎ 人参 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン みかん
9	金	ピスコ 牛乳	松風焼き なます 豆腐のすまし汁	田作り 麦茶	エネルギー 430kcal タンパク質 19.5g 糖質 11.9g 脂肪 12g	鶏肉 味噌 卵 わかめ カニカマ 豆腐 食べる煮干し	米 砂糖 パン粉 ごま	長ねぎ ショウガ 大根 小松菜 みかん 人参 えのき 玉ねぎ
13	火	クッキー 牛乳	すきやき丼 小魚サラダ バナナ	パパロア おせんべい	エネルギー 550kcal タンパク質 21.0g 糖質 19.6g 脂肪 12g	豚肉 豆腐 じゃこ 卵 牛乳	米 しらたき 油 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅべつ きゅうり バナナ
14	水	おせんべい 麦茶	塩から揚げ 昆布和え なめこ汁	マカロニの 安倍川 牛乳	エネルギー 465kcal タンパク質 18.9g 糖質 16.4g 脂肪 1.5g	鶏肉 昆布 豆腐 味噌 きな粉 牛乳	米 ごま油 片栗粉 油 マカロニ 砂糖	にんにく ショウガ もしや きゅうり 人参 なめこ 玉ねぎ 長ねぎ
15	木	ヨーグルト	筑前煮 シルバーサラダ みかん	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 563kcal タンパク質 17.1g 糖質 18.9g 脂肪 13g	鶏肉 牛乳 しらす干し	米 こんにゃく 油 砂糖 春雨 里芋 ごま マヨネーズ	人参 ごぼう れんこん しいたけ グリンピース もやし きゅうり みかん
16	金	ピスコ 牛乳	鮭の照り焼き 白菜の和え物 かきたま汁	青菜としらすの おにぎり 麦茶	エネルギー 462kcal タンパク質 21.5g 糖質 8.3g 脂肪 1.9g	鮭 かまぼこ 卵 じゃこ 豚肉	米 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油	白菜 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小松菜
19	月	クッキー 牛乳	タコライス 鶏ごぼうスープ バナナ	ゼリー おせんべい	エネルギー 581kcal タンパク質 22.6g 糖質 22.3g 脂肪 1.7g	豚肉 鶏肉 豆腐 チーズ	米 油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト にんにく グリンピース ごぼう 人参 チンゲン菜 バナナ
20	火	バナナ	鶏肉のマーマレード焼き さわやかサラダ ビーフンスープ	うどん かりんとう 牛乳	エネルギー 407kcal タンパク質 13.2g 糖質 11.5g 脂肪 1.4g	鶏肉 牛乳	米 マーマレード ビーフン 砂糖 うどん 油	しょうが にんにく きゅべつ きゅうり 人参 みかん 大根 玉ねぎ チンゲン菜
21	水	おせんべい 麦茶	白菜のクリーム煮 もやしのツナ和え みかん	シュガートースト 牛乳	エネルギー 476kcal タンパク質 15.5g 糖質 15.5g 脂肪 1.6g	鶏肉 牛乳 ツナ	米 ジャガイモ 油 食パン マーガリン 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 グリンピース もやし きゅべつ みかん
22	木	ヨーグルト	れんこん団子スープ 切り干し大根のりごまサラダ バナナ	ポンデケージョ 牛乳	エネルギー 585kcal タンパク質 21.2g 糖質 21.6g 脂肪 1.8g	豚肉 卵 豆腐 ハム のり チーズ 牛乳 スキムミルク	米 片栗粉 ごま マヨネーズ 白玉粉 米粉 砂糖 油	れんこん 人参 玉ねぎ きゅべつ 小松菜 きゅうり 切り干し大根 きゅべつ バナナ
23	金	ピスコ 牛乳	白身魚の揚げびたし ゆかり和え ふの味噌汁	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 457kcal タンパク質 18.4g 糖質 12.6g 脂肪 2.0g	ホキ わかめ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ふ	きゅべつ きゅうり 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
26	月	おせんべい 麦茶	味噌煮込みうどん ひじきサラダ みかん	おからドーナツ 牛乳	エネルギー 531kcal タンパク質 17.7g 糖質 21.0g 脂肪 1.6g	豚肉 油揚げ ちくわ 味噌 ひじき チーズ おから 豆乳 牛乳	米 うどん マヨネーズ 砂糖 小麦粉 油	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり 小松菜 みかん
27	火	クッキー 牛乳	ささ身のレモン風味 のり酢和え 野菜スープ	フルーツの ヨーグルト和え	エネルギー 488kcal タンパク質 20.6g 糖質 14.2g 脂肪 1.6g	ささ身 かまぼこ のり ウインナー ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ジャガイモ 生クリーム	きゅべつ きゅうり 人参 玉ねぎ チンゲン菜 バナナ みかん 黄桃
28	水	ヨーグルト	マーボー豆腐 だいコンーンサラダ バナナ	オレンジケーキ 牛乳	エネルギー 538kcal タンパク質 18.9g 糖質 19.6g 脂肪 1.3g	豆腐 豚肉 味噌 ツナ 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキミックス	しょうが にんにく 大根 玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり コーン バナナ
29	木	バナナ	鮭のパン粉焼き 甘酢和え 白菜の味噌汁	メープル マフィン 乳酸飲料	エネルギー 472kcal タンパク質 21.7g 糖質 12.4g 脂肪 1.5g	鮭 のり ハム 油揚げ 味噌 乳酸飲料	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	きゅうり きゅべつ セロリ 白菜 人参 もやし 長ねぎ
30	金	ピスコ 牛乳	味噌ラーメン ハムサラダ みかん	ココアケーキ 乳酸飲料	エネルギー 553kcal タンパク質 19.3g 糖質 16.7g 脂肪 2.2g	豚肉 ナルト 味噌 ハム 牛乳 乳酸飲料	中華麺 油 砂糖 ごま油 小麦粉 ココア バター	にんにく ショウガ もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ コーン きゅべつ きゅうり みかん

※ 献立は、都合により変更する場合があります。



給食だより

令和7年 12月吉日
阿智村保育園 栄養士

年の瀬を迎え、何かとあわただしく過ごされていることだと思います。また、気温も急激に下がり、体調管理も大変かと思います。

日本では、お正月をはじめ、たくさんの年中行事があり、これらは食べ物と関わりのあるものがあります。時代の流れとともに薄れてきたものもありますが、古くから伝えられてきた行事や行事食は大切にし、幼児期から少しずつ伝えていきたいものですね。

今回は、おせち料理の一つでもある“松風焼き”を紹介します！！

松風焼きには、表面だけケシの実をまぶし、裏には何もないことから、隠し事のない正直な生き方ができるようにという意味が込められています。また、1年をまっすぐに生きられるように、という願いも同時に込められているとのことです。（諸説あります）

ひとつひとつに意味を込めて作られたおせち料理。おせち料理を食べて、新しい1年を楽しく元気に過ごしたいですね。

<松風焼き>

材料 5人分

鶏ひき肉	200g
長ねぎ	10cm
(A) すりおろししょうが	5cm
(A) 味噌	小さじ2
(A) 砂糖	大さじ1
(A) しょう油	小さじ1/2
(A) 酒	小さじ1
卵	M1/2個
パン粉	1/2カップ
白いりごま	小さじ2
(保育園ではケシの実の代わりに白いりごまを使用しています)	
※子どもの分量です。	



<作り方>

- ① パウンド型にクッキングシートを敷いておく。オーブンは180℃に予熱しておく。
- ② 長ねぎはみじん切りにする。卵は溶いておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉・②・パン粉・(A)を入れて、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④ パウンド型に③を入れてならし、白炒りごまをまんべんなくのせ、180℃のオーブンで20分程度焼く。
- ⑤ 中までしっかりと火が通ったら、食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付ける。



<七草粥について>



正月七日の朝に七草粥を食べると、1年間病気をせず無事に暮らせると言われています。この習慣は、元旦からのお雑煮やおせち料理の食べ過ぎ、飲み過ぎによる疲れた胃腸を休め、春の光を待ちわびて芽吹く緑黄色野菜の栄養効果を、身体に取り入れる役割もあるようです。

春の七草

せり



なずな



ごぎょう



すずな



はこべら



ほとけのざ



すずしろ

