



1月よていこんだてひょう



令和7年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	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		バナナスティックケーキ 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		おせんべい 乳酸飲料		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 しょうが 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	ビスコ 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 脂質 11.9g 塩分 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 しょうが 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	ババロア おせんべい	エネルギー 550kcal タンパク質 21.0g 脂質 19.6g 塩分 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 きゃべつ 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 脂質 16.4g 塩分 15g	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 しょうが もやし 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 脂質 18.9g 塩分 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	ビスコ 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 脂質 9.3g 塩分 19g	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 脂質 22.3g 塩分 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 脂質 11.5g 塩分 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 きゃべつ 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 脂質 15.5g 塩分 1.6g	鶏肉 牛乳 ツナ	米 じゃがいも 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 きゃべつ みかん
22	木	ヨーグルト	れんこん団子スープ 切り干し大根ののりごまサラダ バナナ	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 585kcal タンパク質 21.2g 脂質 21.6g 塩分 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 きゃべつ 小松菜 きゅうり 切り干し大根 きゃべつ バナナ
23	金	ビスコ 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 脂質 12.6g 塩分 20g	ホキ わかめ 味噌 ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 ふ	きゃべつ 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 脂質 21.0g 塩分 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 脂質 14.2g 塩分 1.6g	鶏ささ身 かまぼこ のり ウィンナー ヨーグルト	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも 生クリーム	きゃべつ 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 だいこんサラダ 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 脂質 19.6g 塩分 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 脂質 12.4g 塩分 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 きゃべつ セロリ 白菜 人参 もやし 長ねぎ
30	金	ビスコ 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 脂質 16.7g 塩分 22g	豚肉 ナルト 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 しょうが もやし 玉ねぎ 人参 長ねぎ コーン きゃべつ きゅうり みかん

☆清内路保育園リクエスト献立☆

☆智里果保育園リクエスト献立☆

※ 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、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、裏には何もなかったことから、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。 (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



なすな



ごぎょう



すずな



はこべら



ほとけのざ



すずしろ

