

令和7年度 1月献立予定表

★献立は都合により変更する場合があります☆1・2歳児には、午前おやつ（牛乳とせんべい、又はクラッカーなど）を提供しています。1・2歳児は約80%の栄養価になります。

なごみ保育園

日	曜日	献立名（材料）	午後のおやつ	栄養価
5	月	○五目うどん（うどん・鶏肉・大根・人参・わかめ・里芋） ○ひじきサラダ（ひじき・大豆・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○バナナ	お茶 カレーマフィン （小麦粉・ベーコン・玉葱・カレー粉・豆乳）	1杯 - 377 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 10.5 g 食塩相当 1.6 g
6	火	○ごはん ○コンソメスープ（じゃがいも・ほうれん草） ○ポークチャップ（豚肉・玉葱・ケチャップ） ○キャベツの炒め物（キャベツ・人参・ピーマン・しめじ）	お茶 ごま豆乳ゼリー （豆乳・練りごま・寒天）	1杯 - 432 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.0 g 食塩相当 0.4 g
7	水	○ごはん ○すまし汁（白菜・万能ねぎ） ○ほっけのみぞれかけ（ほっけ・大根） ○高野豆腐の煮物（高野豆腐・人参・グリーンピース）	お茶 七草粥 （米・七草）	1杯 - 458 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 4.7 g 食塩相当 1.9 g
8	木	○チキンカレー（米・鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも・中濃ソース・ケチャップ・カレールウ・豆乳） ○きのこスープ（えのき・エリンギ・パセリ） ○ブロッコリーサラダ（ブロッコリー・パプリカ・コーン・ツナ） ○バナナ	牛乳 ほうれん草蒸しパン （小麦粉・ほうれん草・チーズ・スキムミルク・牛乳）	1杯 - 588 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 15.8 g 食塩相当 1.7 g
9	金	○ごはん ○味噌汁（厚揚げ・水菜） ○豚の生姜焼き（豚肉・玉葱・生姜） ○揚げ大豆の甘辛和え（大豆・れんこん・ごま）	牛乳 肉まん （小麦粉・豚挽肉・人参・長葱・椎茸）	1杯 - 586 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当 1.5 g
10	土	○麻婆丼（米・豚挽肉・高野豆腐・玉葱・人参・椎茸） ○春雨スープ（春雨・長葱） ○ナムル（ほうれん草・もやし・人参） ○チーズ	牛乳 メープルズコーン （小麦粉・メープル・スキムミルク・牛乳）	1杯 - 630 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.6 g 食塩相当 1.4 g
13	火	○ごはん ○味噌汁（大根・なめこ） ○鶏のりんごソース焼き（鶏肉・玉葱・りんご） ○かぼちゃの含め煮（かぼちゃ）	牛乳 抹茶クッキー （小麦粉・抹茶・甘納豆・バター・スキムミルク・牛乳）	1杯 - 574 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当 1.5 g
14	水	○ごはん ○豆乳スープ（玉葱・えのき・豆乳） ○白身魚のマヨバジル焼き（メルルーサ・マヨドレ・バジル） ○人参しりしり（人参・ツナ・ごま）	牛乳 アップルパイ （餃子の皮・りんご・レーズン・シナモン）	1杯 - 523 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.5 g 食塩相当 0.7 g
15	木	◎お楽しみ給食◎		1杯 - 587 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 21.6 g 食塩相当 1.2 g
16	金	○ごはん ○すまし汁（かぶ・豆腐） ○鶏の塩麹焼き（鶏肉・塩麹） ○五目豆（大豆・人参・椎茸・しらたき・昆布）	お茶 栄養納豆ご飯 （米・納豆・人参・小松菜・チーズ・青のり・ごま）	1杯 - 490 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 7.1 g 食塩相当 1.4 g
17	土	○ナポリタン（スパゲッティ・ウインナー・玉葱・人参・ピーマン・ケチャップ） ○もやしスープ（もやし・人参） ○豚とキャベツのコンソメ炒め（豚肉・キャベツ・玉葱・エリンギ） ○バナナ	お茶 ゆかりと塩昆布のおにぎり （米・ゆかり・塩昆布）	1杯 - 483 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 7.7 g 食塩相当 2.2 g
19	月	○ごはん ○味噌汁（麩・万能ねぎ） ○松風焼き（鶏挽肉・鶏レバー・ひじき・玉葱・人参・椎茸・ごま） ○がんもの煮物（がんも・人参・グリーンピース）	牛乳 バナナココアスコーン （小麦粉・ココア・バナナ・スキムミルク・牛乳）	1杯 - 615 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当 1.5 g
20	火	○きつねうどん（うどん・鶏肉・ほうれん草・人参・油揚げ・長葱） ○ひじきの煮物（ひじき・人参・こんにゃく・しめじ） ○大豆サラダ（大豆・きゅうり・コーン・マヨドレ） ○バナナ	お茶 おひさまご飯 （米・豚挽肉・たくあん・人参）	1杯 - 575 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.7 g 食塩相当 1.4 g
21	水	○ごはん・手作りふりかけ（米・煮干し・青のり・おかか・ごま） ○味噌汁（油揚げ・かんぴょう） ○豚肉の甘酢炒め（豚肉・人参・ピーマン・なす） ○キャベツのしらす和え（キャベツ・もやし・きゅうり・しらす）	牛乳 きのごおやき （小麦粉・豚挽肉・しめじ・えのき・椎茸・生姜）	1杯 - 589 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 20.7 g 食塩相当 1.5 g
22	木	○根菜カレー（災害用α米・豚挽肉・玉葱・人参・ごぼう・れんこん・里芋・中濃ソース・カレールウ・豆乳） ○白菜スープ（白菜・パプリカ） ○切干大根とツナのサラダ（切干大根・人参・きゅうり・ツナ） ○バナナ	牛乳 フルーツヨーグルト （桃缶・みかん缶・りんご缶・バナナ・レーズン・ヨーグルト）	1杯 - 473 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 9.9 g 食塩相当 1.8 g



23	金	○フィッシュフライバーガー（パンズパン／食パン・まんだい・パン粉・小麦粉・キャベツ・きゅうり・パプリカ・マヨドレ） ○水菜スープ（水菜・もやし・人参） ○さつまいもサラダ（さつまいも・ささみ・ブロッコリー・れんこん） ○みかん	牛乳 マーマレードケーキ （小麦粉・卵・牛乳・マーマレードジャム・生クリーム）	I1711 - たんぱく質 555 kcal 脂質 26.6 g 食塩相当 21.0 g 1.1 g
24	土	○焼うどん（うどん・鶏肉・キャベツ・人参・ピーマン） ○中華スープ（チンゲン菜・コーン） ○さつま揚げの煮物（さつま揚げ・人参・里芋・グリーンピース） ○バナナ	お茶 ツナおかかおにぎり （米・ツナ・おかか）	I1711 - たんぱく質 444 kcal 脂質 18.7 g 食塩相当 6.4 g 1.8 g
26	月	○フルコギ丼（災害用α米・豚肉・人参・もやし・長葱・ニラ・春雨） ○豆腐スープ（豆腐・玉葱・わかめ） ○かぼちゃサラダ（かぼちゃ・パプリカ・きゅうり・マヨドレ） ○バナナ	お茶 ビーフンソテー （ビーフン・鶏肉・キャベツ・人参・玉葱）	I1711 - たんぱく質 472 kcal 脂質 13.3 g 食塩相当 10.8 g 0.4 g
27	火	○ごはん ○味噌汁（麩・水菜） ○メバルの香味焼き（メバル・長葱・生姜・にんにく） ○大根きんぴら（大根・人参・しめじ・ごま） ○干草和え（ほうれん草・人参・もやし・油揚げ） ○みかん	牛乳 みだらし風いももち （じゃがいも）	I1711 - たんぱく質 463 kcal 脂質 20.0 g 食塩相当 11.2 g 1.5 g
28	水	○ごはん ○すまし汁（なす・切干大根） ○鶏のゆず味噌焼き（鶏肉・ゆず） ○厚揚げの炒め物（厚揚げ・人参・ピーマン） ○白菜のゆかり和え（白菜・きゅうり・パプリカ・ゆかり） ○オレンジ	牛乳 桃ケーキ （小麦粉・スキムミルク・牛乳・桃缶）	I1711 - たんぱく質 579 kcal 脂質 22.2 g 食塩相当 19.2 g 1.2 g
29	木	○ごはん ○相性汁（鶏挽肉・人参・さつまいも・しらたき・万能ねぎ・豆乳） ○豚レバーの野菜あんかけ（豚レバー・玉葱・人参・ピーマン・生姜） ○小松菜の納豆和え（小松菜・もやし・きゅうり・納豆） ○バナナ	牛乳 レーズンマフィン （小麦粉・レーズン・スキムミルク・牛乳）	I1711 - たんぱく質 680 kcal 脂質 23.6 g 食塩相当 20.4 g 1.2 g
30	金	○ミートスパゲッティ （スパゲッティ・豚挽肉・玉葱・人参・しめじ・セロリの葉・トマト缶・ケチャップ・中濃ソース・バジル） ○コンソメスープ（セロリ・玉葱・コーン・ベーコン） ○さつまいものレモン煮（さつまいも・レモン汁） ○りんご	お茶 炊き込みご飯 （米・ひじき・高野豆腐・人参・グリーンピース）	I1711 - たんぱく質 537 kcal 脂質 18.5 g 食塩相当 10.7 g 2.2 g
31	土	○ツナと塩昆布のごはん（米・ツナ・塩昆布） ○すまし汁（里芋・長葱） ○豚肉のソース炒め（豚肉・中濃ソース） ○青菜の香りしめじ（小松菜・人参・もやし） ○バナナ	牛乳 抹茶蒸しパン （小麦粉・抹茶・スキムミルク・牛乳）	I1711 - たんぱく質 529 kcal 脂質 19.2 g 食塩相当 14.7 g 1.3 g

※都合によりメニュー・材料等を変更する場合があります。

※O・1才児にはエビ、貝類は提供しません。

<<ほうれん草>>

緑黄色野菜の代表格であるほうれん草は寒い気候を好む野菜です。寒くなり、霜に当たると甘みが増して美味しくなります。また、冬採れのほうれん草は夏のものに比べると栄養価が高く、ビタミンCの量は約3倍にもなります。ほうれん草は多くのビタミンやミネラルなどを含む栄養豊富な野菜ですが、鉄の含有量は野菜の中でもトップクラスです。貧血予防に最適ですが、体への吸収率が低い「非ヘム鉄」であるため、ビタミンCやたんぱく質を豊富に含む食材と一緒に食べることで吸収率がアップします。

「ほうれん草に含まれる「シュウ酸」とは？」

ほうれん草には「シュウ酸」というアクが含まれています。このアクはカルシウムや鉄分の吸収を阻害する働きがあり、過剰摂取してしまうと尿路結石の原因にもなり得るため、ほうれん草はできるだけアク抜きをしてから使用することがおすすめです。また、シュウ酸はえぐみの元なのでアク抜きをしたほうが美味しく召し上がれます♪

☆ほうれん草のアク抜きのやり方☆

①たっぷりの湯を沸かし、1分半～2分茹でる。

②ザルにあけて湯を切り、水でさらす。

※電子レンジでもアク抜きは可能ですが、茹でるよりもシュウ酸が残りのやすいです。電子レンジで加熱した場合は水にさらす時間を長くしましょう。

<ほうれん草の白和え>

材料（子供5人分）

- ・ほうれん草 2茎（約60g）
- ・ひじき（乾燥） 5g
- ・醤油（ひじき用） 少々
- ・竹輪 20g（1本）
- ・木綿豆腐 50g（1/6丁）
- ・すりごま 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 小さじ1



< 作り方 > ※事前にひじきは戻しておく。

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、ラップはかけずに600wの電子レンジで3分加熱し、水切りをしておく。
- ②ほうれん草をアク抜きし、水にさらした後、絞る。
- ③ほうれん草は3cm幅に切る。竹輪は半月に切る。
- ④戻しておいたひじきに醤油を少し加え、鍋で炒め、冷ましておく。
- ⑤豆腐をつぶし、調味料を加える。
- ⑥⑤が馴染んだら冷めたひじきと野菜を混ぜて完成。

