



1月 献立表 幼児食



○保育園の行事等でご変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生日会の午後のおやつのかきやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせた取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2025年度 1月

須坂市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
5月	★ごはん カレー肉じゃが キャベツゆかり和え バナナ	★のり塩せんべい	サラダせんべい ぶどうとりんごのジュース	豚もも肉	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、キャベツ、バナナ、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、のり塩せんべい、サラダせんべい	水、料理酒、こいくちしょうゆ、カレー粉、ゆかり
6火	★ごはん もやしとコーンのみそスープ ツナサラダ みかん	★のり塩せんべい	サラダせんべい ぶどうとりんごのジュース	豚もも肉、ツナ缶	りよくとうもろやし、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんじん、コーン缶、きゅうり、みかん、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、じゃがいも、のり塩せんべい、サラダせんべい	煮干しだし、米みそ、マヨドレ、食塩
7水	★ごはん 米粉のホワイトスープ ひじきのフレンチサラダ ツナふりかけ いよかん	★バナナ	☆きな粉もち ★きな粉おにぎり 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、干しひじき、ツナ缶、かつお節、きな粉、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、いよかん、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、オリーブ油、三温糖、いりごま、もち	水、食塩、こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ
8木	★ごはん 鶏のから揚げ 大根サラダ うまみ汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	芋きんとん 牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	しょうが、だいごん、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、さつまいも、日本ぐり	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、マヨドレ、白こしょう、煮干しだし
9金	★ごはん しょうゆラーメン 白菜のおかか和え レバー甘辛煮	★みかん	米粉のかぼちゃドーナツ 牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、かつお節、豚レバー、調製豆乳、飲用牛乳	りよくとうもろやし、長ねぎ、コーン缶、にんじん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、しょうが、みかん、かぼちゃ	うるち米、中華めん、三温糖、いりごま、大豆油、上新粉	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらスープの素、水、ベーキングパウダー
13火	★ごはん ヤンニョムチキン マセドアンサラダ わかめスープ	★りんご	☆しょうゆもち 牛乳 ★ごまおにぎり	鶏もも肉、乾燥わかめ、焼きのり、飲用牛乳	にんにく、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、りんご	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、いりごま、もち	料理酒、トマトケチャップ、本みりん、コチュジャン、穀物酢、食塩、マヨドレ、コンソメ、白こしょう、水、こいくちしょうゆ
14水	★ごはん 手作りチキンカレー ミックス漬け りんご	★さつま芋 ★牛乳	のり塩せんべい りんごジュース	鶏もも肉、牛乳、飲用牛乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、りんご、りんごジュース	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、さつまいも、のり塩せんべい	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
15木	★ごはん 大根と里芋の煮物 もやしの酢の物 なめこ汁 みかん ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のバナナマフィン 牛乳	さば缶、乾燥わかめ、木綿豆腐、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、調製豆乳	だいごん、にんじん、ブロッコリー、りよくとうもろやし、ほうれんそう、なめこ、長ねぎ、みかん、バナナ	うるち米、さといも、つきごま、三温糖、上新粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー
16金	★ごはん 肉みそバゲティ ブロッコリーのごま酢和え ひじきの手作りふりかけ	★人参 ★牛乳	野菜こねつけ 牛乳	豚ひき肉、干しひじき、かつお節、飲用牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、りよくとうもろやし、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ	うるち米、スパゲッティ、サラダ油、かたくり粉、すりごま、ごま油、三温糖、いりごま、上新粉	食塩、水、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢、マヨドレ
19月	★ごはん 豆腐の肉団子スープ ピーマンのカレー炒め バナナ ★牛乳	★かぼちゃ ★牛乳	フルーツゼリーオレンジ ☆おかき	押し豆腐、豚ひき肉、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、りよくとうもろやし、はくさい、チンゲンサイ、長ねぎ、青ピーマン、キャベツ、干しいたけ、たけのこ、バナナ、かぼちゃ、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、かたくり粉、ごま油、ピーマン、サラダ油、ゼリーの素(オレンジ)、おかき	食塩、白こしょう、鶏がらスープの素、水、コンソメ、こいくちしょうゆ、カレー粉
20火	★ごはん 鮭の西京焼き きんぴらごぼう 白菜のすまし汁 りんご	★のり塩せんべい ★牛乳	わかめおにぎり 牛乳	さけ、さつま揚げ、高野豆腐、飲用牛乳	ごぼう、にんじん、はくさい、こまつな、たまねぎ、りんご	うるち米、三温糖、すりごま、つきごま、サラダ油、のり塩せんべい、いりごま	米みそ、本みりん、マヨドレ、こいくちしょうゆ、食塩、煮干しだし、わかめごはんの素
21水	★ごはん 米粉のホワイトスープ ひじきのフレンチサラダ ツナふりかけ いよかん	★バナナ	☆きな粉もち ★きな粉おにぎり 牛乳	豚もも肉、調製豆乳、干しひじき、ツナ缶、かつお節、きな粉、飲用牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、キャベツ、いよかん、バナナ	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、オリーブ油、三温糖、いりごま、もち	水、食塩、こしょう、コンソメ、穀物酢、こいくちしょうゆ

サンプル	22 木	★ごはん 鶏のから揚げ 大根サラダ うまみ汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	芋きんとん 牛乳	鶏もも肉、ツナ缶、油揚げ、飲用牛乳、プレーンヨーグルト	しょうが、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、えのきたけ、長ねぎ	うるち米、かたくり粉、大豆油、じゃがいも、さつまいも、日本ぐり	こいくちしょうゆ、料理酒、食塩、マヨドレ、白こしょう、煮干しだし
	23 金	★ごはん しょうゆラーメン 白菜のおかか和え レバー甘辛煮	★みかん	米粉のかぼちゃドーナツ牛乳	豚もも肉、乾燥わかめ、かつお節、豚レバー、調製豆乳、飲用牛乳	りょくとうもやし、長ねぎ、コーン缶、にんじん、キャベツ、はくさい、ほうれんそう、しょうが、みかん、かぼちゃ	うるち米、中華めん、三温糖、いりごま、大豆油、上新粉	こいくちしょうゆ、食塩、鶏がらスープの素、水、ベーキングパウダー
	26 月	★ごはん ツナじゃが キャベツと昆布のお浸し 大根のみそ汁 バナナ	★みかん ★牛乳	ココアトースト牛乳	ツナ缶、塩昆布、高野豆腐、飲用牛乳、調製豆乳	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、キャベツ、きゅうり、だいこん、こまつな、バナナ、みかん	うるち米、サラダ油、じゃがいも、三温糖、ごま油、いりごま、フランスパン、粉糖	こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、米みそ、ピュアココア
サンプル	27 火	★ごはん ヤンニョムチキン マセドアンサラダ わかめスープ	★りんご	☆しょうゆもち牛乳 ★ごまおにぎり	鶏もも肉、乾燥わかめ、焼きのり、飲用牛乳	にんにく、きゅうり、にんじん、こまつな、たまねぎ、コーン缶、りんご	うるち米、かたくり粉、大豆油、三温糖、ごま油、じゃがいも、いりごま、もち	料理酒、トマトケチャップ、本みりん、コチュジャン、穀物酢、食塩、マヨドレ、コンソメ、白こしょう、水、こいくちしょうゆ
	28 水	★ごはん 手作りチキンカレー ミックス漬け りんご	★さつま芋 ★牛乳	豆乳杏仁豆腐 ☆おかき	鶏もも肉、牛乳、飲用牛乳、調製豆乳	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、福神漬、らっきょう、りんご、粉寒天、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、有塩バター、中力粉、いりごま、さつまいも、三温糖、おかき	カレー粉、中濃ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、水
	29 木	★ごはん 大根と里芋の煮物 もやしの酢の物 なめこ汁 みかん ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のパナマフィン牛乳	さば缶、乾燥わかめ、木綿豆腐、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、調製豆乳	だいこん、にんじん、ブロッコリー、りょくとうもやし、ほうれんそう、なめこ、長ねぎ、みかん、バナナ	うるち米、さといも、つきこん、三温糖、上新粉、サラダ油	こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、煮干しだし、ベーキングパウダー
	30 金	★ごはん 肉みそ、パヴェティ ブロッコリーのごま酢和え ひじきの手作りふりかけ ★牛乳	★人参 ★牛乳	サラダせんべい ぶどうとりんごのジュース	豚ひき肉、干しひじき、かつお節、飲用牛乳	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、グリーンピース、ブロッコリー、キャベツ、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、スパゲッティ、サラダ油、かたくり粉、すりごま、ごま油、三温糖、いりごま、サラダせんべい	食塩、水、本みりん、こいくちしょうゆ、米みそ、穀物酢

<行事食>『七草粥献立』

お知らせ

昨今、食料費等の物価高騰が続いておりますが、給食提供の内容は、栄養価は確保しながら、質は落とさず献立を工夫し、献立表の見直しを行っておりますので、ご承知おください。

*3歳以上児の主食(ご飯)について

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。

<パンをご持参するご家庭へ>

主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。

*窒息につながりやすい食材について

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう

0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮



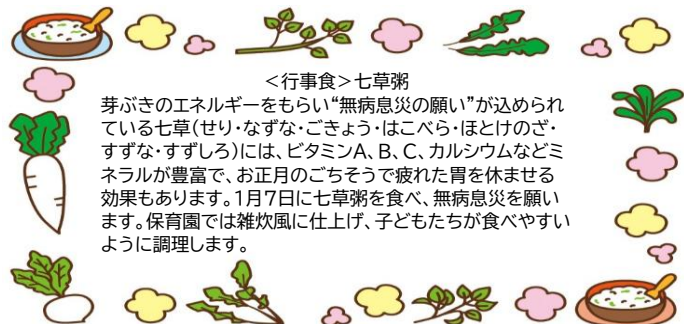
大根と里芋の煮物

材料(4人分)

大根 220g
人参 80g
里芋 90g
つきこんにゃく 40g
鯖水煮缶 80g
砂糖 大さじ1弱
しょうゆ 大さじ1/2弱
ブロッコリー 40g

作り方

- ①大根、里芋、人参は一口大のいちょう切りにする。つきこんにゃくは食べやすい長さに切って下茹でする。ブロッコリーは小房に切っておく。
- ②大根、人参、里芋、つきこんにゃく、鯖水煮缶はひたひたの水で煮る。やわらかくなったら砂糖、しょうゆで調味し、ブロッコリーを入れてさっと煮る。



<行事食>七草粥

芽ぶきのエネルギーをもらい“無病息災の願い”が込められている七草(せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)には、ビタミンA、B、C、カルシウムなどミネラルが豊富で、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果もあります。1月7日に七草粥を食べ、無病息災を願います。保育園では雑炊風に仕上げ、子どもたちが食べやすいように調理します。

☆1月の給食平均栄養量☆

	年 齢	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	食塩相当量
	歳	kcal	g	g	mg	mg	g
目標量	1～2	511	21.1	14.2	214	2.0	1.4
	3～5	425	21.8	16.3	225	2.2	1.6
平均栄養量	1～2	517	18.7	15.9	260	2.3	1.4
	3～5	407	18.1	17.2	250	2.3	1.7

『おもち』を食べる時は”窒息事故に注意”

特に3歳未満児や噛む力が弱いお子さんには、無理に与えないようにしましょう。食べやすい大きさにして、ゆっくりよく噛んで飲み込むように伝えます。窒息の危険があるので、食べている間は遊んだり、歩いたりしないように注意して、目を離さないようにしましょう。噛む力には個人差があります。

