



# 1月給食だより



令和7年12月23日発行 名東保育園

## 冬野菜で免疫力アップ！！

### 大根・かぶ

ビタミンCが豊富で、風邪予防につながります。  
葉は根よりビタミンCが多いので、丸ごと使いたい  
食材ですね！保育園では、菜めしにしています。

### ほうれん草・小松菜

ビタミンA・Cが豊富で、強い抗酸化作用をもちます。  
油と相性がよく、ごま油やオリーブオイルで炒めて食べ  
ると、栄養の吸収が高まります。

### ごぼう・蓮根

食物繊維が豊富で、腸内環境を整えてくれます。  
皮ごと食べると、栄養と風味どちらも生かすことができます。  
皮をむくのではなく、たわしや包丁の背で軽くこそぐ程度に  
とどめるのがポイントです。

### しみしみ大根がおいしい ～ぶり大根～

#### <材料>

- ・ブリ 500g 一口大
- ・人参 1/2本
- ・大根 1/2本
- ・しょうが 1かけ 薄切り
- ★酒 50cc、砂糖 40cc、しょうゆ 50cc

#### <作り方>

- ① 大根と人参は1cmのいちよう切りにする。
- ② 大根を水から茹で、柔らかくなったら水に取る。
- ③ 大根を鍋に入れ、浸る水と人参・しょうが・調味料を加え煮る。
- ④ ブリをボウルに入れ湯引きする。
- ⑤ ③の鍋にブリを入れて全体に味が入るまで煮て完成！

### 保育園の定番

### ～コロコロピクルス～

#### <材料>

- ・大根 1/5本
- ・人参 1/2本
- ・きゅうり 1/2本
- ・コーン 20g
- ★砂糖 50g、酢 75cc、塩ひとつまみ

#### <作り方>

- ① ★を合わせ、火にかけて砂糖を溶かす。
- ② 材料はすべて1cmのサイコロ状に切る。
- ③ 大根と人参は茹でる。
- ④ 材料と①を合わせ、味がなじんだら完成！  
(15～30分でOK)



2026年も子どもたちに美味しく楽しく  
たくさん給食を食べてもらえるよう、  
心を込めて給食を作っていきたいと思います。

## 1月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 蓮根 白菜 ねぎ 春菊 キャベツ  
カリフラワー ブロッコリー ほうれん草 セロリ  
ごぼう 小松菜 水菜 鮭 たら さば ブリ 牡蠣  
イカ カニ いわし みかん いちご いはかん



### <裏面献立表>






# 献立表

## ●今月の食育目標● 冬野菜を食べよう！



令和7年12月23日発行 名東保育園

	月 5・19	火 6・20	水 7・21	木 8・22	金 9・23	土 10・24
給食	<b>カレーライス</b> 豚肉 玉ねぎ 人参 さつまいも じゃがいも トマト缶 (19日のみ) しめじ (19日のみ) セロリ 米粉のカレールー  <b>ココロサラダ</b> 大豆 人参 きゅうり コーン チーズ  	<b>《お正月献立》</b> <b>(6日) 赤飯</b> 小豆 もち米 <b>(20日) ごはん</b>  <b>寒ブリの照り焼き</b> ぶり  <b>青菜の和え物</b> ほうれん草 春菊 人参  <b>栗きんとん</b> 栗の甘露煮 さつまいも  <b>清汁</b> 豆腐 えのき しんじけ 玉ねぎ あさつき	<b>《お正月献立》</b> <b>ごはん</b>  <b>西京焼き</b> 魚  <b>紅白なます</b> 大根 人参 ゆず  <b>黒豆煮</b> 黒豆  <b>清汁</b> かにかま しんじけ 玉ねぎ みつば	<b>(8日) ごはん</b> <b>(22日) 白パン</b>  <b>鶏肉の香草焼き</b> 鶏肉 バジル パセリ  <b>シバーサラダ</b> 春雨 パプリカ赤黄 きゅうり 玉ねぎ  <b>ﾌｨﾄﾏﾄ</b>  <b>野菜スープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ ブイヨン 鶏ガラ  <b>(22日のみ)</b> <b>ﾌﾛｯｺﾘｰ</b> <b>いちご</b>	<b>菜めし</b>  <b>関東煮</b> 豚バラ 大根 人参 里芋 こんにゃく さつま揚げ 厚揚げ  <b>酢れんこん</b> れんこん 人参 糸昆布	<b>鶏丼</b> 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ  <b>みど汁</b> わかめ 玉ねぎ ねぎ みそ  <b>果物</b>
	<b>(5日)</b> <b>りんごゼリー</b>  <b>せんべい</b> 牛乳  <b>(19日)</b> <b>米粉のパンケーキ</b> 米粉 豆腐 砂糖 牛乳  <b>みかん</b> 牛乳	<b>芋もち</b> じゃがいも 米粉 チーズ コーン  <b>りんご</b>  <b>牛乳</b>	<b>(7日) 七草かゆ</b> 米 せり 大根菜 みつば から菜 <b>人参スティック</b> 牛乳  <b>(21日) 雑煮</b> 大根 人参 椎茸 焼豆腐 里芋 小松菜 もち ※めだか〜かに、きんぎょ組 は野菜雑煮となります。 <b>人参スティック</b> 牛乳	<b>みどラーメン</b> やきそばめん 豚肉 キャベツ 人参 コーン ねぎ みそ  <b>いはかん</b>  <b>牛乳</b>	<b>五平もち</b> 米 みそ 砂糖  <b>大根スティック</b>  <b>牛乳</b>	<b>補食</b>   <b>牛乳</b> 
	月 26	火 13・27	水 14・28	木 15・29	金 16・30	土 17・31
給食	<b>まぜごはん</b> 人参 油揚げ まいたけ ツナ缶 なめだけ  <b>和風ポテトサラダ</b> じゃがいも ひじき 人参 きゅうり コーン ツナ缶  <b>石狩汁</b> 生鮭 じゃがいも 白菜 しんじけ 人参 だいこん 厚揚げ ねぎ みそ	<b>ごはん</b>  <b>鮭のねぎ塩こうじ</b> 鮭 ねぎ 塩こうじ  <b>肉じゃが</b> じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ いんげん  <b>ﾌﾛｯｺﾘｰ</b>  <b>清汁</b> 玉ねぎ まいたけ しんじけ みつば	<b>パン</b>  <b>グラタン</b> 鶏肉 ホタテ しめじ 米粉 玉ねぎ じゃがいも 米粉マカロニ チーズ 牛乳 粉チーズ バター  <b>ココロピクルス</b> だいこん 人参 きゅうり コーン  <b>ﾌｨﾄﾏﾄ</b>  <b>野菜スープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	<b>ごはん</b>  <b>ぶい大根</b> ぶり だいこん 人参 しょうが  <b>グリーンサラダ</b> ほうれん草 菜の花 水菜 人参 コーン 玉ねぎ  <b>ﾌｨﾄﾏﾄ</b>  <b>みど汁</b> 玉ねぎ しめじ 豆腐 まいたけ あさつき みそ	<b>ごはん</b>  <b>タンドリーチキン</b> 鶏肉 ケチャップ カレー粉 ヨーグルト  <b>れんこんサラダ</b> れんこん 人参 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ マヨドレ  <b>ﾌﾛｯｺﾘｰ</b>  <b>ジュリアンヌスープ</b> 人参 玉ねぎ キャベツ セロリ	<b>中華丼</b> 豚肉 玉ねぎ エリンギ 白菜 人参  <b>わかめスープ</b> わかめ 玉ねぎ ねぎ ごま油  <b>果物</b>
	<b>米粉のココア蒸しパン</b> 米粉 純ココア 砂糖 牛乳 ベーキングパウダー  <b>りんご</b>  <b>牛乳</b>	<b>ぜんざい</b> 小豆 砂糖 もち さつまいも ※めだか〜かに、きんぎょ組 はもちの代わりにさつまいも となります。  <b>みかん</b>  <b>牛乳</b>	<b>さつまいもガレット</b> さつまいも バター 粗糖  <b>いはかん</b>  <b>牛乳</b>	<b>フレンチトースト</b> パン 黒糖 牛乳  <b>りんご</b>  <b>牛乳</b>	<b>大根もち</b> 切り干し大根 ねぎ しらす 米粉 片栗粉 青のり ごま油  <b>みかん</b>  <b>牛乳</b>	<b>補食</b>   <b>牛乳</b>