



# 1月 給食だより



令和7年12月23日発行 名東保育園

## 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
- ★酒 50cc、砂糖 40cc、しょうゆ 50cc
- ・人参 1/2本
- ・しょうが 1かけ 薄切り

#### ＜作り方＞

- ① 大根と人参は1cmのいちょう切りにする。
- 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 大根と人参は茹である。
- 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い楽しく  
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りたいと思います。

## 1月の旬の食材

大根 かぶ 里芋 蓼根 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 いよかん

## ＜裏面献立表＞



の献立表

●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>《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>寒づりの照り焼き</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itake 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itake 玉ねぎ みづば	<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>シレバーサラダ</b> 春雨 パプリカ赤黄 きゅうり 玉ねぎ	<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>鶏丼</b> 鶏肉 玉ねぎ 人参 しめじ ねぎ
おやつ	<b>(5日) りんごゼリー</b> <b>せんべい 牛乳</b> <b>(19日) 米粉のパンケーキ</b> 米粉 豆腐 砂糖 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>(7日) 七草かゆ</b> 米 せり 大根葉 みづば から葉 <b>人参スティック 牛乳</b> <b>(21日) 韓式</b> 大根 人参 椿草 烤豆腐 里芋 小松菜 もち ※めだかへかに、きんぎょ組 は複数組となります。	<b>みそラーメン</b> やきそばめん 豚肉 キャベツ 人参 コーン ねぎ みそ <b>いよかん</b>	<b>五平もち</b> 米 みそ 砂糖	<b>補食</b> <b>牛乳</b>
給食	<b>月 26</b> まぜごはん 人参 油揚げ まいだけ ツナ缶 なめだけ	<b>ごはん</b> <b>鮭のねぎ塩こうじ</b> 鮭 ねぎ 塩こうじ	<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>ごはん</b> <b>ぶり大根</b> ぶり たいこん 人参 しょうが	<b>ごはん</b> <b>ダンドリーチキン</b> 鶏肉 ケチャップ カレー粉 ヨーグルト	<b>中華丼</b> 豚肉 玉ねぎ エリンギ 白菜 人参
おやつ	<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>肉じゃが</b> じゃがいも 豚肉 人参 玉ねぎ いんげん	<b>コロコロピクルス</b> たいこん 人参 きゅうり コーン	<b>グリーンサラダ</b> ほうれん草 菜の花 水菜 コーン 玉ねぎ	<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>わかめスープ</b> わかめ 玉ねぎ ねぎ ごま油
給食	<b>石狩十</b> 生鮭 じゃがいも 白菜 しだけ 人参 たいこん 厚揚げ ねぎ みそ	<b>清汁</b> 玉ねぎ まいだけ しだけ みづば	<b>フチトマト</b> <b>野菜スープ</b> 玉ねぎ 人参 セロリ パセリ	<b>フチトマト</b> <b>みそ汁</b> 玉ねぎ しめじ 豆腐 まいだけ あさつき みそ	<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>果物</b>
おやつ	<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>ぜんざい</b> 小豆 砂糖 もち さつまいも ※めだかへかに、きんぎょ組 はもちのせりにさつまいも となります。	<b>さつまいもガレット</b> さつまいも バター 粗糖	<b>フレンチトースト</b> パン 黒糖 牛乳	<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>補食</b> <b>牛乳</b>
	<b>りんご</b> 牛乳	<b>みかん</b>	<b>いよかん</b>	<b>りんご</b>	<b>みかん</b>	