



1月の献立



令和7年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食	
1	水					
2	木					
3	金					
4	土	けんちんうどん・バナナ	うどん	大根・人参・牛蒡・白菜・ねぎ・豚肉	せんべい・牛乳	クリームパン・牛乳
5	日					
6	月	野菜カレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	南瓜・じゃが芋・玉葱・人参・ピーマン・豚肉	たべっこ動物・牛乳	フランクフルト・麦茶
7	火	ささみチーズフライ・線野菜・コンソメスープ・牛乳	食パン	キャベツ・玉葱・人参・椎茸・鶏肉・チーズ	野菜かりんとう・牛乳	ゴマ昆布おにぎり・麦茶
8	水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	白菜・もやし・人参・玉葱・青梗菜・豚肉	ゴマスティック・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
9	木	水炊き・焼売・りんご	なめし	白菜・大根・もやし・人参・水菜・鶏肉	塩せんべい・牛乳	ソフル・せんべい
10	金	春巻き・スパゲティ・サラダ・野菜と鶏の中華スープ	ゴマ塩ご飯	キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・鶏肉	ビスケット・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
11	土	きつねうどん・バナナ	うどん	白菜・人参・もやし・玉葱・蒲鉾・あげ	せんべい・牛乳	バナナスPECIAL・牛乳
12	日					
13	月					
14	火	タンメン・大学芋	中華麺	キャベツ・もやし・人参・きくらげ・蒲鉾・豚肉	リッツ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
15	水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・白菜・大根・人参・しめじ・豚肉	昆布・牛乳	プリン・せんべい
16	木	鯖のみぞれ煮・ポテトサラダ・味噌汁	ごはん	鯖・白菜・もやし・人参・じゃが芋・胡瓜	クッキー・牛乳	ピーナツパン・牛乳
17	金	中華丼・杏仁豆腐・味噌汁	ごはん	キャベツ・筍・玉葱・人参・椎茸・豚肉	たべっこ動物・牛乳	ふかし芋・牛乳
18	土	おにぎり・バナナ・鶏ごぼう汁	おにぎり	鮭・わかめ・白菜・大根・牛蒡・鶏肉	せんべい・牛乳	苺スペシャル・牛乳
19	日					
20	月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根	ゴマスティック・牛乳	今川焼き・牛乳
21	火	中華風うどん・薩摩芋の天ぷら	うどん	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉	ビスケット・牛乳	しらすトースト・牛乳
22	水	肉豆腐・酢の物・味噌汁	ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・豚肉	塩せんべい・牛乳	ジャム&マーガリンパン・牛乳
23	木	鮭の味噌マヨ焼き・もやしサラダ・のっぺい汁	ごはん	鮭・もやし・胡瓜・人参・大根・厚揚げ	マリービスケット・牛乳	りんごケーキ・牛乳
24	金	すみれリクエストメニュー(豆腐ハンバーグ)	わかめごはん	鶏肉・豆腐・卵・わかめ・ブロッコリー・コーン	リッツ・牛乳	肉まん・牛乳
25	土	ミートソーススパゲティ・バナナ・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・豚肉	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
26	日					
27	月	ハヤシライス・牛乳・和風サラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・春雨	クッキー・牛乳	ラスク・麦茶
28	火	ホットドッグ・フライドポテト・冬野菜のポトフ・牛乳	コッペパン	ウインナー・じゃが芋・キャベツ・ねぎ・白菜・人参	たべっこ動物・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
29	水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁	ごはん	白菜・もやし・里芋・人参・法蓮草・豚肉	野菜かりんとう・牛乳	ジャムスコーン・牛乳
30	木	魚カツ・温野菜サラダ・具だくさん汁	のりごはん	白菜・大根・人参・もやし・たら・鮭	ゴマスティック・牛乳	ゼリー・せんべい
31	金	具だくさんおでん・もみづけ・みかん	ふりかけごはん	大根・人参・ウインナー・はんぺん・麻婆揚げ・胡瓜	塩せんべい・牛乳	芋かりんとう・牛乳



感染症にかかりにくい体づくり



新しい年になりました。年末年始のお休みは、体調を崩さず過ごすことができましたか？
皆さんが、今年1年楽しく元気に過ごせるように、健康についての情報をたくさん発信していきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今、インフルエンザが猛威をふるっています。すでにかかってしまった人もいるかと思いますが、型が異なると再びかかってしまうこともあるインフルエンザ。冬の寒さで冷えている体や、疲れている体だと、ウイルスに負けてしまいます。まずはしっかりと体を温め、睡眠不足にならないように、生活リズムを見直しましょう。お子さんは、自分でリズムを作ることが難しいので、保護者の方からの声掛けが大切です。また、体温を上げる温かい食べ物もたくさん取り入れましょう。サラダよりも鍋物や汁物で野菜をとり、肉や魚、卵などのタンパク質を摂取して体の熱をしっかりあげましょう。また、食物繊維やミネラルは根菜類や魚介類、海藻類からとることができます。発酵食品も腸内の環境をよくするので、味噌や醤油、漬物、チーズ、ヨーグルト・・・この時期だと甘酒（お子さんは米麹のもの）もいいですね。水分は、緑茶などのカテキン入りのものが、殺菌作用があっっておすすめです。病気に負けない体づくりを、ご家族で習慣づけていきましょう！

3歳未満児
3歳以上児

442kcal
610kcal

15.1g
21.4g

都合により、献立が変更になるときのがあります。

冬の朝ごはんにはたんぱく質をとることで、体温UPの持続につながります！
いやがいがあいますが、たまごやハム、ウインナー、牛乳、ヨーグルトなどを、取り入れてみてください。



体を作る「たんぱく質」って？



- 筋肉や血液など、人の体の大部分は、たんぱく質でできています。食品に含まれるたんぱく質は、体内に入ってから消化されてアミノ酸に分解され、吸収されます。主に肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆製品に含まれています。体を動かしたり、考えたり、泣いたり笑ったりするなどの動作は、全てたんぱく質によるもので、元気な体には欠かせない栄養素の一つです。

