



●1月の旬●
タラ・大根・白菜
ねぎ・カブ・ほうれん草
小松菜・タラ・みかん

令和7年12月26日発行

認定こども園 きらり園

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力に なる食べ物	赤：体をつく る食べ物	緑：体を元気 にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
5	月		わかめごはん あさり汁 さけのチーズ焼き 三色なます	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 豆乳もち (餅ではありません)	米・押麦・片栗粉・三 温糖・油・パン粉・ コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・ 豆乳・銀鮭・あさり・ きな粉・味噌・粉チー ズ	大根・人参・刻み昆 布・ニンニク	442.2 kcal 22.6 g 7.9 g 1.5 g
6	火		麦ごはん 大豆ハンバーグ みそ汁 白菜とほうれん草のおかか和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク チーズケーキ	米・押麦・さつまい 芋・三温糖・片栗 粉・小麦粉	牛乳・スキムミルク・豚ミ ンチ・牛ミンチ・クリームチー ズ・水素大豆・生クリーム・玉 子・味噌・玉子・かつお節	ほうれん草・白菜・人 参・玉ねぎ・しめじ・ ねぎ・レモン汁	519.7 kcal 22.5 g 22.6 g 1.5 g
7	水		七草粥 さわらのごま焼き きんぴらごぼう みそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク フレンチトースト	米・食パン・じゃが 芋・ごま油・グラ ニュー糖・三温糖	牛乳・スキムミルク・ さわら・鶏もも・玉 子・味噌	バナナ・ごぼう・人参・大根・ 絹さや・三つ葉・ごま	503.1 kcal 27.8 g 14.4 g 2.0 g
8	木		カレーライス きのこのスープ インゲンのごまよこし パイン缶	牛乳 ビスコ	スキムミルク バナナスティック パン	米・押麦・じゃが芋・ 小麦粉・油・三温糖	牛乳・スキムミルク・ 豚肉・ビスコ	玉ねぎ・パイン缶・人 参・バナナ・インゲ ン・エノキ・しめじ・ 絹さや・ごま	541.0 kcal 16.9 g 16.3 g 2.2 g
9	金		麦ごはん みそ汁 ほうれん草の白和え 豚肉のしょうが焼き	牛乳 ロールパン	スキムミルク 鶏そぼろおにぎり	米・押麦・ロールパ ン・油・サラメ・三温 糖	牛乳・スキムミルク・ 豚肉・木綿豆腐・鶏ミ ンチ・味噌・刻み揚げ	玉ねぎ・かぶ・ほうれん 草・キャベツ・糸こんにゃ く・練りごま・人参・小松 菜・椎茸・しょうが・青の り	678.8 kcal 31.7 g 28.4 g 1.5 g
10	土		中華丼 たまごスープ キャベツときゅうりの酢和え バナナヨーグルト	牛乳 ビスコ	スキムミルク わかめおにぎり	米・押麦・ごま油・片 栗粉・春雨・三温糖	牛乳・豚肉・ヨーグル ト・鶏ミンチ・ビス コ・卵	白菜・キャベツ・バナナ・ 人参・椎茸・きゅうり・た けのこ・こら・きくらげ・ しょうが・ニンニク・青の り	621.3 kcal 27.2 g 20.8 g 1.6 g
12	月		 祝 成人の日						
13	火		ゆかりご飯 鮭のコーンポテト焼き かぶのスープ パスタサラダ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク お好み焼き	米・押麦・さつまい 芋・小麦粉・マヨ ネーズ・マッシュポテ ト・油・ごま油	牛乳・スキムミルク・ 銀鮭・豚肉・ハム・か つお節	キャベツ・かぶ・きゅう り・キャベツ・白菜・ク リームコーン・人参・え のき・にら・青のり・深ネギ	533.1 kcal 26.1 g 14.8 g 1.3 g
14	水	ラーメンの日	～福岡県のラーメン～ 豚骨風豆乳ラーメン 蒸し餃子 中華風サラダ ヨーグルト（イチゴジャム）	牛乳 バナナ	スキムミルク マドレーヌ	チャンポン麺・餃子の 皮・無塩バター・小麦 粉・三温糖・アーモン ド・片栗粉・ごま油	牛乳・スキムミルク・ 豆乳・ヨーグルト・豚 肉・豚ミンチ・卵・ち りめん	バナナ・キャベツ・もやし・玉 ねぎ・きゅうり・人参・コー ン・イチゴジャム・深ネギ・に ら・椎茸・ごま・しょうが・わ かめ	657.7 kcal 31.2 g 24.7 g 1.4 g
15	木		麦ごはん マーボー豆腐 中華スープ キャベツときゅうりの酢和え もも缶	牛乳 ビスコ	スキムミルク メロンパントースト	米・押麦・食パン・小 麦粉・有塩バター・グ ラニュー糖・ごま油・ 片栗粉・三温糖	牛乳・スキムミルク・ 木綿豆腐・豚ミンチ・ ビスコ・味噌	もも缶・玉ねぎ・キャベ ツ・深ネギ・きゅうり・人 参・チンゲン菜・えのき・ しょうが	520.4 kcal 20.8 g 16.2 g 1.8 g
16	金		麦ごはん 白身魚フライ（ソース付） 野菜スープ ブロッコリーのミモザサラダ	牛乳 ロールパン	スキムミルク アップルケーキ	米・押麦・ロールパ ン・さつまい芋・無塩バ ター・小麦粉・三温 糖・マヨネーズ・パン 粉・油	牛乳・スキムミルク・ メルルーサ・卵・ハム	ブロッコリー・りんご・玉 ねぎ・キャベツ・人参・え のき	588.4 kcal 22.9 g 21.9 g 1.1 g
17	土		カレーライス 蒸し野菜のサラダ きな粉ヨーグルト	牛乳 ビスコ	スキムミルク 鶏そぼろおにぎり	米・押麦・じゃが芋・ 三温糖・油	牛乳・ヨーグルト・豚 肉・鶏ミンチ・ビス コ・きなこ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ ブロッコリー・レモン汁・ 青のり	644.6 kcal 26.9 g 25.1 g 1.9 g
19	月		麦ごはん ひじきと豆腐のハンバーグ みそ汁 レンコンサラダ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 人参ポンデケージョ	米・押麦・片栗粉・ マッシュポテト・マヨ ネーズ・油・コーンフ レーク	牛乳・スキムミルク・ 豚ミンチ・木綿豆腐・ ハム・味噌・ウィン ナー・刻み揚げ	キャベツ・玉ねぎ・コー ン・人参・枝豆・ごま・ひ じき	528.4 kcal 21.6 g 18.8 g 1.9 g
20	火		麦ごはん 鶏のから揚げ 中華スープ きゅうりの酢の物 バナナ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク スイートパンプキン	米・押麦・さつまい 芋・小麦粉・三温糖・有塩 バター・片栗粉・油	牛乳・スキムミルク・ 鶏もも・卵・ちくわ	バナナ・かぼちゃ・きゅうり・ もやし・玉ねぎ・わかめ・ご ま・ニンニク・しょうが	628.5 kcal 27.0 g 18.2 g 1.2 g
21	水		納豆ご飯 タラの磯辺焼き 豚汁 ひじきとほうれん草のサラダ もも缶	牛乳 バナナ	スキムミルク 揚げパン	米・押麦・ロールパ ン・米粉・油・片栗 粉・マヨネーズ・グラ ニュー糖・三温糖	牛乳・スキムミルク・ たら・納豆・豚肉・味 噌・きな粉	バナナ・もも缶・ほうれん 草・大根・人参・ごぼう・ 深ネギ・ひじき・ごま・青 のり	540.2 kcal 26.6 g 15.6 g 1.7 g





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
22	木		麦ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 すまし汁 キャベツの浅漬け みかん	牛乳 ビスコ	スキムミルク 焼きそば	米・押麦・焼きそば 麺・さつま芋・ごま・ 三温糖	牛乳・スキムミルク・ 豚肉・焼豆腐・ビスコ	みかん・キャベツ・白 菜・玉ねぎ・エノキ・ 深ネギ・小松菜・人 参・系こんにやく・ ピーマン	581.1 kc 24.5 g 20.3 g 1.6 g
23	金	誕生会	ケチャップライス チキン南蛮（手作りタルタル） かぼちゃのスープ コールスローサラダ 青りんごゼリー	牛乳 ロールパン	スキムミルク コーンフレーク	米・押麦・ロールパ ン・コーンフレーク・ 油・三温糖・小麦粉	牛乳・スキムミルク・ 鶏モモ・卵・豆乳・鶏 ミンチ・生クリーム	キャベツ・かぼちゃ・ 玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜・にら・しめじ・ エノキ・ピーマ ン・サニーレタス・レ モン汁・パセリ	753.5 kc 30.7 g 31.6 g 2.1 g
24	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト				64.0 kc 0.7 g 3.5 g 0.1 g
26	月		麦ごはん 肉団子の酢豚風 中華スープ 磯辺さつま芋	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク チヂミ	米・押麦・さつま芋・ 米粉・片栗粉・油・ご ま油・三温糖・小麦 粉・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・ 豚ミンチ・ちりめん	玉ねぎ・人参・チンゲ ン菜・かぼちゃ・コー ン・えのき・ピー マン・わかめ・青のり	520.4 kc 20.6 g 16.5 g 1.5 g
27	火		麦ごはん みそ汁 サバの竜田和え 小松菜のごま和え	牛乳 蒸し芋	スキムミルク さつま芋パイ	米・押麦・さつま芋・ 片栗粉・ガラメ・グラ ニュー糖	牛乳・スキムミルク・ サバ・味噌・卵	小松菜・人参・チンゲ ン菜・かぼちゃ・コー ン・えのき・ごま・ しょうが	418.8 kc 16.6 g 11.4 g 1.6 g
28	水		麦ごはん 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ あさりとじゃが芋のみそ汁	牛乳 バナナ	スキムミルク 海苔ごまクッキー	米・押麦・じゃが芋・ 小麦粉・無塩バター・ 三温糖・春雨・ガラ メ・油・ごま油	牛乳・スキムミルク・ 豚肉・あさり・卵・味 噌	バナナ・玉ねぎ・きゅ うり・キャベツ・人 参・絹さや・コーン・ ごま・青のり・しょう が	569.4 kc 22.2 g 18.1 g 1.9 g
29	木		冬野菜のジチュウ ロールパン パスタサラダ バナナ	牛乳 ビスコ	スキムミルク おからチーズ ドーナツ	米・押麦・ロールパ ン・パスタ・小麦粉・ マヨネーズ・油・無塩 バター・三温糖・米粉	牛乳・スキムミルク・ 鶏モモ・豆乳・ビス コ・ハム・チーズ・お から・卵	バナナ・玉ねぎ・カ ブ・人参・きゅうり・ キャベツ・小松菜・ク リームコーン・ごぼ う・コーン	663.1 kc 26.3 g 24.0 g 2.1 g
30	金		麦ごはん サバのトマトみそ煮 じゃが芋とほうれん草のスープ なばなのごま和え フルーツヨーグルト	牛乳 ロールパン	スキムミルク ケーキサレ	米・押麦・ロールパ ン・小麦粉・じゃが 芋・油・三温糖	牛乳・スキムミルク・ ヨーグルト・さば・豆 乳・ウィンナー・、味 噌	菜の花・ホ尔特マト・玉ね ぎ・ほうれん草・バナナ・あか ん缶・パイナップル・小松菜・パ プリカ・人参・ごま・しょうが	510.7 kc 20.2 g 12.3 g 1.6 g
31	土		お弁当の日	麦茶 ビスコ	麦茶 食べっ子動物				90.2 kc 1.3 g 4.7 g 0.1 g

○24日（土）と31日（土）はお弁当の日となりますので、お弁当の準備をお願いします。

大人気！メニュー紹介

●サバのトマトみそ煮（サバ切身5枚分）

-材料-

- ・サバ切身(40g) 5枚
- ・しょうが1g
- ・みそ小2強 (15g)
- ・酒小1(5g)
- ・みりん小1強 (10g)
- ・砂糖小2半 (8g)
- ・トマト缶 125g (カットトマト缶を使うと便利です)

-作り方-

- ①調味料と適量の水を鍋で煮立て、トマト缶、サバ切身の皮を上にして煮込む。
- ②火を弱めて煮る。

✳サバの切身は、煮込む前に熱湯にくぐらせザルに上げて水気をきる方法で下処理をすると臭みがとれ美味しく出来上がります♪トマトの酸味が強い時は、砂糖で味を整えると食べやすいですよ！

小さなおかずは充実していますか？

毎日の食事作りの中で、副菜までは手が回らない...先日のアンケートでも、嫌いな食べ物は野菜との回答が多く、家では野菜を食べてくれないです...との声が多くありました。副菜は小さなおかずですが、ご飯や主菜からは摂取できない栄養素を補う1品です。

●●副菜を充実させるヒント●●

- ・色々な色の食材を取り混ぜて使う
- ・ベースはダシにして「食べ慣れた味」にする
- 安心感を与えるダシの風味旨味は、新しい食べ物への抵抗を減らして好き嫌いの予防にもつながります。
- ・野菜に食材をプラスしておいしい副菜をつくる

①果物・・・酸味と甘みが加わって食べやすくなる
(人参とみかん缶のサラダ)

②納豆やチーズ・・・濃厚な旨味があり味と食感のアクセントに（さつま芋とチーズのマヨサラダ）

③かつお節や塩昆布、しらす・・・旨味が豊富で味の決め手に（おかか和え、昆布和え、しらす和えなど）

～給食では、沢山の種類の副菜を出しています。気になるメニューがありましたら教えてください～

