



1月のメニュー

●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 糖質 脂質
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	スキムミルク	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 kc 22.6 g 7.9 g 1.5 g	
			コーンフレーク	豆乳もち (餅ではありません)					
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	スキムミルク	米・押麦・さつま芋・里芋・三温糖・片栗粉・小麦粉	牛乳・スキムミルク・豚ミンチ・生ミンチ・クリームチーズ・水煮大豆・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 kc 22.5 g 22.6 g 1.5 g	
			蒸し芋	チーズケーキ					
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	スキムミルク	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・鶏もち・玉子・味噌	バナナ・ごぼう・人参・大根・鶏さや・三つ葉・ごま	503.1 kc 27.8 g 14.4 g 2.0 g	
			バナナ	フレンチトースト					
8	木	カレーライス きのこのスープ インゲンのごまよごし パイン缶	牛乳	スキムミルク	米・押麦・じゃが芋・小麦粉・油・三温糖	牛乳・スキムミルク・豚肉・ピスコ	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 kc 16.9 g 16.3 g 2.2 g	
			ピスコ	バナナスティックパン					
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	スキムミルク	米・押麦・ロールパン・油・ザラメ・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 kc 31.7 g 28.4 g 1.5 g	
			ロールパン	鶏そぼろおにぎり					
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	スキムミルク	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・ピスコ・卵	白菜・キャベツ・バナナ・人参・椎茸・きゅうり・たけのこ・ニラ・きくらげ・しょうが・ニンニク・青のり	621.3 kc 27.2 g 20.8 g 1.6 g	
			ピスコ	わかめおにぎり					
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	スキムミルク	米・押麦・さつま芋・パスタ・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 kc 26.1 g 14.8 g 1.3 g	
			蒸し芋	お好み焼き					
14	水	~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	スキムミルク	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・豚肉・ヨーグルト・豚肉・豚ミンチ・卵・ちりめん	バナナ・キャベツ・ちやし・玉ねぎ・きゅうり・人参・ヨーソ・イチゴジャム・深ネギ・なら・椎茸・ごま・しょうが・わかめ	657.7 kc 31.2 g 24.7 g 1.4 g	
			バナナ	マドレーヌ					
15	木	麦ごはん マーポー豆腐 中華スープ キャベツときゅうりの酢和え もも缶	牛乳	スキムミルク	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・ピスコ・味噌	もも缶・玉ねぎ・キャベツ・深ネギ・きゅうり・人参・チングン菜・えのき・しょうが	520.4 kc 20.8 g 16.2 g 1.8 g	
			ピスコ	メロンパントースト					
16	金	麦ごはん 白身魚フライ(ソース付) 野菜スープ プロッコリーのミモザサラダ	牛乳	スキムミルク	米・押麦・ロールパン・さつま芋・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	プロッコリー・りんご・玉ねぎ・キャベツ・人参・えのき	588.4 kc 22.9 g 21.9 g 1.1 g	
			ロールパン	アップルケーキ					
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	スキムミルク	米・押麦・じゃが芋・三温糖・油	牛乳・ヨーグルト・豚肉・鶏ミンチ・ピスコ・きなこ	玉ねぎ・人参・キャベツ・プロッコリー・レモン汁・青のり	644.6 kc 26.9 g 25.1 g 1.9 g	
			ピスコ	鶏そぼろおにぎり					
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	スキムミルク	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・ウインナー・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 kc 21.6 g 18.8 g 1.9 g	
			コーンフレーク	人参ポンデケージョ					
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	スキムミルク	米・押麦・さつま芋・小麦粉・三温糖・有塩バター・片栗粉・油	牛乳・スキムミルク・鶏モモ・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 kc 27.0 g 18.2 g 1.2 g	
			蒸し芋	スイートパンブキン					
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	スキムミルク	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 kc 26.6 g 15.6 g 1.7 g	
			バナナ	揚げパン					





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 糖質 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・糸こんにゃく・ ピーマン	581.1 kc 24.5 g 20.3 g 1.6 g
23	金	誕生日会	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・チング ン菜・エノキ・ピーマ ン・サニーレタス・レ モン汁・バセリ	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・チング ン菜・にら・しめじ・ えのき・コーン・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・ザラメ・グラ ニュー糖	牛乳・スキムミルク・ サバ・味噌・卵	小松菜・人参・チング 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・ザラ 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		冬野菜のシチュー 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 ケークサレ	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・ホールトマト・玉ね ぎ・ほうれん草・バナナ・みか ん缶・パイント缶・小松菜・バブ 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(40 g) 5枚
- ・しょうが 1g
- ・みそ 小2強 (15 g)
- ・酒 小1(5 g)
- ・みりん 小1強 (10 g)
- ・砂糖 小2半 (8 g)
- ・トマト缶 125 g (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い出来上がります♪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ね~

