



# 1月の献立表



＜旬の食材＞  
だいこん、れんこん、ごぼう  
白菜、りんご、さつまいも

お正月に飾ったお餅は  
餅つき後におかきにして  
ご利用いただけます！



2025年  
練馬二系保育園

日	曜日	1~2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養 価	幼児 栄養 価
				赤心・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳 類・卵類	緑心からの腸を整え る 野菜類・葉類・くだもの 類	黄心かや体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・ いも類	その他				
4	18	土	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 納豆そぼろ丼 大根わかめサラダ 味噌汁 りんご	鶏挽き肉 ツナ 納豆	たまねぎ 人参 大根 南瓜 小松菜 りんご	精白米 砂糖 サラダ油	みりん 食塩 酢 濃口醤油 白味噌	きなごマカロニ 牛乳	きな粉 砂糖 食塩 マカロニ	E 623 P 22.2 F 23.3 24.7	E 680 P 23.3 F 24.7
6	お正月	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 松風焼 切干大根なます 田づくり すまし汁 みかん	鶏挽き肉 食べる煮干し 高野豆腐	たまねぎ 切干し大根 生姜 青のり 人参 みかん	精白米 砂糖 白ごま 花朥 片栗粉	食塩 酢 みりん 濃口醤油	フルーツざんとん 牛乳	パン缶詰 さつまいも 砂糖	E 504 P 23.3 F 15.9 14.6	E 517 P 23.6 F 14.6
7	七草粥	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご	豚肉 木綿豆腐	生姜 にんにく たまねぎ 赤パプリカ ピーマン 南瓜 胡瓜 人参 ほうれん草 りんご	精白米 砂糖 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん 食塩 白味噌 濃口醤油	七草粥(食育:さくら) 麦茶	大根 かぶ 精白米 小松菜 食塩 濃口醤油	E 537 P 20.3 F 17.2 17.4	E 581 P 21.4 F 17.4
20	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鶏肉の塩こうじ焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ 高野豆腐	人参 小松菜 大根葉 もやし オレンジ	精白米 砂糖 砂糖	塩麹 みりん 酒 白味噌 濃口醤油	キャロット蒸しパン 牛乳	豆乳 人参 砂糖 サラダ油 ベーキングパウダー 小麦粉	E 649 P 20.8 F 23.1 24.4	E 702 P 22.1 F 24.4	
21	火	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 豚肉のスタミナ炒め かぼちゃサラダ 味噌汁 りんご	豚肉 木綿豆腐	生姜 にんにく たまねぎ 赤パプリカ ピーマン 南瓜 胡瓜 人参 ほうれん草 りんご	精白米 砂糖 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	酒 みりん 食塩 白味噌 濃口醤油	ビーフソテー 牛乳	ツナ たまねぎ キャベツ ビーフン サラダ油 ごま油 濃口醤油 食塩 ガラスープ 人参	E 537 P 20.3 F 17.2 17.4	E 581 P 21.4 F 17.4	
8	22	水	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 チキンカレー ハム入りナムル 野菜スープ パンヨーグルト オレンジ	鶏肉 豆乳 0-100 ヨーグルト スキムミルク	たまねぎ ダイストマト 胡瓜 もやし 人参 えのき茸 チンゲン菜 にんにく 生姜 りんご パナナ パイン缶詰	精白米 サラダ油 ごま油 じゃがいも 砂糖	カレーフレーク ガラスープ 食塩 コンソメ 濃口醤油 ウスターソース ケチャップ	ココアプリン 牛乳	牛乳 イナオガー 砂糖 ココアパウダー	E 519 P 18.7 F 15.2 14.6	E 559 P 19.3 F 14.6
9	23	木	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 御飯 さわらの味噌煮 青菜のおひたし のっぺい汁 オレンジ	サワラ 鶏肉 豆腐 ちくわ	生姜 小松菜 キャベツ 人参 万能ねぎ 大根 オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 片栗粉 里芋	酒 みりん 食塩 白味噌 濃口醤油	マシュマロごまおこし 牛乳	マシュマロ 白いりごま 黒いりごま コーラー バター	E 592 P 21.4 F 19.2 19.6	E 635 P 22.8 F 19.6
10	鏡開き	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 ロールパン スパニッシュオムレツ かみかみサラダ かぶのミルクスープ バナナ	鶏挽き肉 豆乳 牛乳 鶏卵	たまねぎ 切干し大根 胡瓜 しめじ ほうれん草 人参 かぶ バナナ	黒糖ロール バターロール サラダ油 砂糖 ごま油 バター 小麦粉 じゃがいも	食塩 みりん ケチャップ 酢 濃口醤油 コンソメ	☆鏡開き☆ おしるこ風 牛乳	こしあん 食塩 精白米	E 448 P 17.7 F 10.5 8.5	E 476 P 18 F 8.5
24	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 ロールパン スパニッシュオムレツ かみかみサラダ かぶのミルクスープ バナナ	鶏挽き肉 豆乳 牛乳 鶏卵	たまねぎ 切干し大根 胡瓜 しめじ ほうれん草 人参 かぶ バナナ	黒糖ロール バターロール サラダ油 砂糖 ごま油 バター 小麦粉 じゃがいも	食塩 みりん ケチャップ 酢 濃口醤油 コンソメ	カルシウムおにぎり 麦茶	花かつお 砂糖 食べる煮干し 精白米 食塩 青のり 白いりごま	E 448 P 17.7 F 10.5 8.5	E 476 P 18 F 8.5	
11	25	土	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 鉄分たっぷりミートソース ツナサラダ チンゲン菜のスープ りんご バナナ	鶏挽き肉 豚レバー ツナ 大豆 バルメサンチース	たまねぎ ダイストマト キャベツ 人参 コーン チンゲン菜 しめじ にんにく りんご	スパゲティー 砂糖 サラダ油	食塩 濃口醤油 ガラスープ 中濃ソース トマトケチャップ	じゃがいも 片栗粉 青のり サラダ油 中濃ソース	E 459 P 20.5 F 12.9 12	E 493 P 21.6 F 12	
27	月	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ 味噌汁 りんご	鶏肉 油揚げ チーズ	パセリ キャベツ 胡瓜 コーン 赤パプリカ 白菜 りんご	精白米 パン粉 サラダ油 砂糖	食塩 酢 白味噌 中濃ソース	シュガースティックパイ 牛乳	パイシート グラニュー糖	E 466 P 21.4 F 13.3 28.8	E 775 P 34.6 F 28.8	
14	28	火	蒸し野菜(じゃがいも) 牛乳 豚肉のフルコギ丼 南瓜の煮物 にらたま汁 オレンジ	豚肉 鶏卵	たまねぎ 人参 チンゲン菜 南瓜 にんにく にら オレンジ	精白米 砂糖 サラダ油 片栗粉	みりん 酒 白味噌 食塩 濃口醤油	きなご蒸しパン 牛乳	きな粉 牛乳 小麦粉 砂糖 サラダ油 ベーキングパウダー 牛乳	E 520 P 18.8 F 18.5 19.1	E 567 P 19.7 F 19.1
15	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 バナナ	鶏肉 ツナ 木綿豆腐	キャベツ 胡瓜 大根 万能ねぎ 赤パプリカ バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油	みりん 酢 食塩 白味噌 濃口醤油	黒糖トースト 牛乳	食パン バター 黒砂糖	E 585 P 22.8 F 22.5 23.9	E 643 P 24.5 F 23.9	
29	水	蒸し野菜(さつまいも) 牛乳 御飯 チキン南蛮 ひじきの炒り煮 豆乳 バナナ	鶏肉 ちくわ 大豆 豆乳	たまねぎ ひじき 人参 干椎茸 グリーンピース 長葱 ごぼう パセリ バナナ	精白米 砂糖 サラダ油 ごま油 里芋 ノンエッグマヨネーズ	みりん 酢 食塩 白味噌 濃口醤油 酒	黒糖トースト 牛乳	食パン バター 黒砂糖	E 622 P 21.3 F 24.2 26	E 685 P 23.1 F 26	
16	30	木	蒸し野菜(にんじん) 牛乳 御飯 さばのカレー風味焼き 野菜の納豆和え 味噌汁 りんご	サバ 納豆 豆腐	ほうれん草 人参 大根 もやし 大根葉 りんご	精白米 米粉 サラダ油 砂糖	食塩 白味噌 カレー粉 濃口醤油	南瓜フレークボール 牛乳	豆乳 南瓜 さつまいも コーラー 砂糖	E 429 P 19.5 F 11.8 10.1	E 442 P 20.7 F 10.1
17	31	金	蒸し野菜(かぼちゃ) 牛乳 肉野菜ラーメン 厚揚げのそぼろ煮 バナナ	豚肉 なると 生揚げ 豚挽肉	キャベツ 人参 ほうれん草 グリーンピース 生姜 にんにく バナナ	ラーメン ごま油 砂糖 片栗粉 サラダ油	食塩 濃口醤油 酒 ガラスープ	カレーおにぎり(蒲鉾) 麦茶	E 487 P 15.3 F 13.4 12.1	E 514 P 14.6 F 12.1	

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。  
※補食は野菜ボーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

# 給食だより



2025年1月号

今年も皆様に喜んでいただける給食を提供できるよう努力いたします。  
2025年も、どうぞよろしくお願いいたします。

## 「鏡開き」とは

毎年1月11日に、お供えていた鏡餅を下ろして、無病息災を願って食べる行事のことです。お供え物に刃物を向けるのは縁起が悪いとして、包丁は使わず、木槌で叩いて割りますが、「割る」という言葉も縁起が悪いので「開く」という言葉が使われています。

鏡もちをお供えする風習は、室町時代から始まったと言われています。鏡成ちは新年の神様である「年神様」をお迎えしたときのお供え物で、飾りの全てに意味があります。2段の丸成ちは太陽と月を表し、「福が重なる」「円満に年を重ねる」という意味があります。もちの上ののせる橙は家が代々栄えるように、という意味が込められています。



## ～春の七草～ 1月7日は「人日（じんじつ）の節句」

春の七草を知っていますか？ せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（カブ）・すずしろ（大根）が春の七草で、1月7日の節句の朝には、「七草粥」を食べて祝います。これは、中国の古い風習に由来します。

昔中国では、1月1日から1月7日までの各日に獣畜を当てはめて占いを行う、動物占いのような風習がありました。1月1日は鶏、1月2日は狗（イヌ）、1月3日は羊（ヒツジ）、1月4日は猪（イノシシ）、1月5日は牛、1月6日は馬…という具合です。

これらの日、それぞれの動物は大切にされていたといいます。そして1月7日には、動物でなく人間を占う日とすることし、人間を大切にすることし、「人日（じんじつ）」という節句として

定めました。  
七草粥は、「邪気を払い万病を除く」  
また、「お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補うともいわれています。  
1月7日が近くなると、スーパーにも七草のパックが並ぶことがあるので、見つけたらご家庭で七草粥を楽しんでみるのもいいですね。



# ひじきに含まれる栄養素



給食でもたくさん使用している「ひじき」。  
体によいと言われる栄養素がたくさん含まれています。  
下記は一部ですが、主な栄養素について紹介します。

## ◆食物繊維

食物繊維には、血糖値の急上昇を抑える効果があります。  
血糖値の高い状態が続くと、肥満や生活習慣病のリスクが高まります。  
便秘解消にも効果があります。

## ◆鉄分

貧血予防に効果があります。  
乾燥ひじきを加工する際、鉄釜を使用している「鉄釜ひじき」には、特に多くの鉄分が含まれています。

## ◆マグネシウム

血圧や体温の調節、筋肉の収縮や神経伝達機能の維持に関わる栄養素です。

## ◆ヨウ素

甲状腺ホルモンの合成に必要な栄養素です。甲状腺ホルモンには新陳代謝を促す作用があり、子どもの成長や発育に必要なホルモンです。  
ただし、過剰摂取は健康に影響を及ぼすことがあるので気を付けましょう。

## ひじきナムル

### 【作り方】

- ①ひじきは水で戻します。
- ②もやしは短めに切り、きゅうりと人参は千切りにします。
- ③鍋に湯を沸かし、人参を入れて茹で、やわらかくなったらもやし、きゅうり、ひじきを入れてさっと茹で、ザルにあげて水気を切ります。
- ④③を絞ってボウルに入れ、調味料を入れて混ぜ合わせます。

### 材料（幼児2人・大人2人分）

ひじき…6g	もやし…1P
きゅうり…1/2本	人参…30g
ごま油…小さじ1	
酢…小さじ1と1/2	
しょうゆ…小さじ2	
砂糖…小さじ2	

