

1月のこんだて



2026年1月
浦田らびっと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	
5	月	麦茶 カルシウム せんべい	牛乳 チーズスコーン	鶏肉、高野豆腐、みそ、豆乳、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、わかめ、小麦粉、6分つき米、麩、せんべい、片栗粉、じゃが芋、こめ油、ごま、にんじん、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	527 kcal 28.9 g	20	火	牛乳 ブルー	ごはん 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 切干大根のサラダ かきたま汁	麦茶 コーンクリーム スパゲッティ	豚肉、厚揚げ、ハム、卵、ツナ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、スパゲッティ、こめ油、ごま油、パセリ、にんじん、こねぎ、玉ねぎ、きゅうり、切干大根、コーンクリーム、ブルー、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、ウスターソース	515 kcal 21.9 g
6	火	牛乳 ブルー	麦茶 コーンクリーム スパゲッティ	豚肉、厚揚げ、ハム、卵、ツナ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、スパゲッティ、こめ油、ごま油、パセリ、にんじん、こねぎ、玉ねぎ、きゅうり、切干大根、コーンクリーム、ブルー、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、ウスターソース	515 kcal 21.9 g	21	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	ごはん 豆腐ハンバーグ ひじきの炒め煮 小松菜のみそ汁	麦茶 フルーツ豆乳 ヨーグルト 塩せんべい	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ、豆乳ヨーグルト、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、パン、片栗粉、せんべい、こめ油、ごま油、にんじん、いんげん、小松菜、玉ねぎ、えのき、バナナ、みかん缶、パン缶、砂糖、食塩、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん	524 kcal 20.8 g
7	水	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	麦茶 お麩のおしるこ 塩せんべい	鶏肉、豆腐、みそ、油揚げ、あずき、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、ひじき、6分つき米、麩、せんべい、パン、片栗粉、ごま油、ごま、にんじん、いんげん、かぶ菜、ねぎ、かぶ、大根、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	521 kcal 20.6 g	22	木	牛乳 手作りポーロ (黒糖)	納豆ごはん かれのいしモン焼き 白菜のおかかあえ 根菜のとりみ汁	牛乳 みそ蒸しパン	かれのい、納豆、かまぼこ、みそ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、小麦粉、こめ油、にんじん、こねぎ、レモン、白菜、れんこん、ごぼう、大根、黒糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	532 kcal 24.8 g
8	木	牛乳 手作りポーロ (黒糖)	牛乳 みそ蒸しパン	かれのい、納豆、かまぼこ、みそ、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、小麦粉、こめ油、にんじん、こねぎ、レモン、白菜、れんこん、ごぼう、大根、黒糖、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー	532 kcal 24.8 g	23	金	牛乳 バナナ	ポークカレー コールスローサラダ トマトのスープ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	豚肉、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、米粉、ビスケット、じゃが芋、こめ油、マヨドレ、にんじん、パセリ、トマト、玉ねぎ、りんご、キャベツ、しめじ、バナナ、ぶどうジュース、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	523 kcal 19.3 g
9	金	牛乳 バナナ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	豚肉、ハム、牛乳、寒天、6分つき米、米粉、ビスケット、じゃが芋、こめ油、マヨドレ、にんじん、パセリ、トマト、玉ねぎ、りんご、キャベツ、しめじ、バナナ、ぶどうジュース、カレー粉、ウスターソース、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、酢、コンソメ	523 kcal 19.3 g	24	土	牛乳 クラッカー	コーンマヨトースト 具だくさんポトフ みかん豆乳ヨーグルト	麦茶 チーズ 塩昆布と揚げ玉の おにぎり	ウインナー、豆乳ヨーグルト、チーズ、牛乳、塩昆布、パン、6分つき米、クラッカー、マヨドレ、揚げ玉、ごま、ほうれん草、にんじん、コーン、キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、コンソメ、食塩、砂糖	514 kcal 18.0 g
10	土	牛乳 クラッカー	麦茶 チーズ 塩昆布と揚げ玉の おにぎり	ウインナー、豆乳ヨーグルト、チーズ、牛乳、塩昆布、パン、6分つき米、クラッカー、マヨドレ、揚げ玉、ごま、ほうれん草、にんじん、コーン、キャベツ、玉ねぎ、みかん缶、コンソメ、食塩、砂糖	514 kcal 18.0 g	26	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 キャベツの桜えびあえ さつま芋の豆乳みそ汁	牛乳 ブルーベリーと クリームチーズのパン	鶏肉、桜えび、みそ、豆乳、クリームチーズ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、パン、さつま芋、こめ油、ごま、にんじん、ほうれん草、しょうが、ねぎ、キャベツ、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、食塩、しょうゆ、酢、ブルーベリージャム	523 kcal 21.0 g
13	火	牛乳 バナナ	牛乳 シュガーパイ	鮭、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、春雨、パイ皮、こめ油、ごま、かぶ菜、にんじん、小松菜、ねぎ、かぶ、レモン、玉ねぎ、バナナ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	528 kcal 20.0 g	27	火	牛乳 バナナ	ごはん 鮭のみそ焼き かぶとにんじんのさっぱりサラダ はるさめスープ	牛乳 シュガーパイ	鮭、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、春雨、パイ皮、こめ油、ごま、かぶ菜、にんじん、小松菜、ねぎ、かぶ、レモン、玉ねぎ、バナナ、みりん、しょうゆ、砂糖、酒、食塩	528 kcal 20.0 g
14	水	牛乳 ブルー	牛乳 みたらしまカロニ	鶏肉、豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、6分つき米、マカロニ、片栗粉、こめ油、ごま油、小松菜、にんじん、れんこん、なめこ、玉ねぎ、ブルー、酒、みりん、しょうゆ、砂糖	514 kcal 20.5 g	28	水	牛乳 ブルー	ごはん れんこんとわかめの落としあげ 小松菜のツナあえ なめこのみそ汁	牛乳 みたらしまカロニ	鶏肉、豆腐、ツナ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、わかめ、6分つき米、マカロニ、片栗粉、こめ油、ごま油、小松菜、にんじん、れんこん、なめこ、玉ねぎ、ブルー、酒、みりん、しょうゆ、砂糖	514 kcal 20.5 g
15	木	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	牛乳 ピラフ	豚肉、ベーコン、きな粉、みそ、豆腐、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、パン、うどん、かぼちゃ、コーン、ごま、チンゲン菜、いんげん、にんじん、大根、ごぼう、りんご、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	519 kcal 20.6 g	29	木	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	豚汁うどん かぼちゃのごまあえ りんご	牛乳 ピラフ	豚肉、ベーコン、きな粉、みそ、豆腐、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、パン、うどん、かぼちゃ、コーン、ごま、チンゲン菜、いんげん、にんじん、大根、ごぼう、りんご、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ	519 kcal 20.6 g
16	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	麦茶 しらすおにぎり	鶏肉、ベーコン、しらす、豆乳、牛乳、チーズ、6分つき米、パン、小麦粉、じゃが芋、パン粉、コーン、こめ油、ソイバター、ごま、パセリ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しめじ、砂糖、食塩、コンソメ、カレー粉、酒、しょうゆ、ケチャップ	536 kcal 19.2 g	30	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	パン ポテトグラタン カレー炒め きのこのスープ	麦茶 しらすおにぎり	鶏肉、ベーコン、しらす、豆乳、牛乳、チーズ、6分つき米、パン、小麦粉、じゃが芋、パン粉、コーン、こめ油、ソイバター、ごま、パセリ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、キャベツ、しいたけ、しめじ、砂糖、食塩、コンソメ、カレー粉、酒、しょうゆ、ケチャップ	536 kcal 19.2 g
17	土	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナきな粉 クラッカー	豚肉、ツナ、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、ビスケット、クラッカー、麩、片栗粉、こめ油、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖	519 kcal 20.6 g	31	土	牛乳 ビスケット	そばろ丼 きゅうりののりあえ お麩のみそ汁	牛乳 バナナきな粉 クラッカー	豚肉、ツナ、油揚げ、きな粉、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、のり、6分つき米、ビスケット、クラッカー、麩、片栗粉、こめ油、にんじん、ほうれん草、玉ねぎ、きゅうり、バナナ、しょうゆ、みりん、酒、砂糖	519 kcal 20.6 g
19	月	麦茶 カルシウム せんべい	牛乳 チーズスコーン	鶏肉、高野豆腐、みそ、豆乳、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、わかめ、小麦粉、6分つき米、麩、せんべい、片栗粉、じゃが芋、こめ油、ごま、にんじん、玉ねぎ、砂糖、しょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	527 kcal 28.9 g	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>今月のもぐもぐタッチ</p> </div> <p style="margin-left: 20px;"> ももぐみ 22日(木) 納豆を混ぜよう ゆりぐみ 14日(水) 野菜のあえもの作り </p>						

※月平均栄養価 エネルギー 523kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.7g
 ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※補食…月・水クラッカー/火・金せんべい/木・土ビスケット



給食だより 1月



蒲田らびっと保育園

2026年1月5日
栄養士 金子

新年あけましておめでとうございます。年末年始はご家族でゆっくりと食卓を囲む特別な時間を過ごされたことと思います。長いお休み明けの保育園ですが、子どもたちのおいしい笑顔を久しぶりに見ることがとても楽しみです。2026年も引き続き「子どもたちが楽しめる給食作り」「安全・安心な給食作り」を心掛け、日々の小さな成長を見守りながら一日一日を大切に過ごしていきたいと思っています。

そして、新しい一年が子どもたちとご家族の皆様にとって、温かい素敵な年になりますよう、お祈り申し上げます。

もぐもぐタッチ

ゆりぐみ 14日(水)
野菜のあえもの作り

ももぐみ 22日(木)
納豆をませよう

※ゆりぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

長いお休みのあとは、食生活を見直し整えましょう

朝・昼・夜の食事とおやつにはそれぞれ違った役割があり、様々な生活活動と繋がっています。食事は一日の生活リズムの軸となっていて、どこかが欠けてしまうと、エネルギーが不足して活動に支障が出る・便秘になる・睡眠の質が下がるなど、いろいろな影響が出ます。生活の流れと食事の関係性をみて、なぜ食生活を整えることが重要なのか?を考えてみましょう♪

朝食を食べる

朝食は午前の活動のエネルギーを補給するだけでなく、食べることで腸が動き便意を促します。

排便をする

午前活動をする

昼食を食べる

午前中にたくさん活動すると、お腹が空いて昼食をしっかり食べられます。よく食べて午後の活動のエネルギーをチャージ。

すっきり目覚める

朝すっきり目覚めると、心と時間に余裕がで、しっかりと朝ごはんを食べられます。



一番のポイントは、できるかぎり毎日決まった時間に食事を摂ることです👍

お昼寝をする

ぐっすり眠る

夕食を食べる

日中十分に活動することで、満足感の中で夕食をしっかり食べることができます。心身ともに満たされると脳がリラックスし、自然に眠たくなって質の良い睡眠に繋がります。

午後の活動をする

おやつを食べる

心と体のリフレッシュの時間。心身ともに午後のエネルギーチャージ。

春の七草

1月7日は七草の日。一年の無病息災を願い、春の七草(セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ)を入れたおかゆを食べます。お正月にごちそうをたくさん食べた胃を休ませてあげる日でもあります。7日の給食では、かぶ(スズナ)、大根(スズシロ)と青菜を使った、七草風のおみそ汁を提供します。

