



# 1月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2026.1

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量	1. 2歳児 午前のおやつ		延長児の 午後のおやつ
					午前のおやつ	午後のおやつ	
1月9日	金	菜飯・しめじと三つ葉のすまし汁・松風焼き・ごまなます・だいたいムース	米/しめじ・三つ葉・人参・油揚げ/鶏ひき肉・豚ひき肉・豆腐・みそ・しょうが・玉ねぎ・ねぎ・ごま/大根・きゅうり・人参・ごま/ムース	455kcal 17.6g 1.9g	バナナ	豆腐パンケーキ	
1月13日	火	ごはん・チンゲン菜のかきたまスープ・鯖のごまだれがけ・三色和え・フルーツミックス	米/チンゲン菜・鶏肉・人参・もやし・卵/さば・ごま/ほうれん草・もやし・人参・かつお節・ごま/みかん・白桃・パイン	408kcal 18.0g 1.4g	ハッピーターンミニ	フライドポテト	
1月14日 誕生会	水	ポークカレー・水菜のスープ・海藻サラダ・手作りデザート	米・じやが芋・玉ねぎ・人参・豚肉・カレールウ・トマトピューレ・にんにく・しょうが/水菜・もやし・ペーパー/海藻・シーチキン・キャベツ・人参・きゅうり・ごま油/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・木イップクリーム	495kcal 16.4g 2.6g	まめびよ	蒸しパン(ハムコーン)	
1月15日	木	ごはん・冬豚汁・切りざい納豆・ほうれん草とコーンのサラダ・バナナ	米/豚肉・人参・大根・里芋・玉ねぎ・しらたき・白菜・豆腐・しょうが/納豆・野沢菜・たんぽ/ほうれん草・とうもろこし・人参・ハム/バナナ	447kcal 20.6g 2.5g	白桃缶	かつばえびせん	
1月16日	金	レーズンパン・春雨スープ・さつまいもグラタン・オレンジ	レーズンパン/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ハム・鶏肉・さつまいも・人参・プロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・チーズ/オレンジ	417kcal 16.3g 1.9g	ぱりんこ	おにぎり	
1月19日	月	ごはん・小松菜のみそ汁・鶏肉のアップルジンジャー・ひじきの和風サラダ・カットゼリー白桃	米/小松菜・玉ねぎ・油揚げ/鶏肉・りんごジャム・しょうが・にんにく/ひじき・人参・キャベツ・きゅうり・ハム/白桃ゼリー	399kcal 17.3g 1.8g	ミルメーク牛乳	ホットケーキ	
1月20日	火	焼き豚チャーハン・サンラータンスープ・きゅうりともやしのナムル・バナナ	米・ねぎ・焼き豚・人参・なると・ピーマン・しいたけ・ごま油/豆腐・たけのこ・人参・きくらげ・豚肉・ごま油/もやし・小松菜・きゅうり・ごま油/バナナ	356kcal 14.1g 1.5g	ひとくちピスケット	なんちやって肉まん	
1月21日	水	野菜味噌ラーメン・じゃがじやこサラダ・オレンジ	中華麺・豚ひき肉・ねぎ・人参・もやし・キャベツ・にら・とうもろこし・にんにく・しょうが/じゃが芋・ちりめんじやこ・人参・きゅうり・ノンエッグ/オレンジ	422kcal 17.6g 2.2g	豆乳クッキー	おにぎり	
1月22日	木	ごはん・鶏肉と根菜のみそ汁・きすの天ぷら・切干大根のマヨサラダ・りんご	米/鶏肉・油揚げ・ごぼう・つきこん・大根・人参・ごま油/きす/切干大根・人参・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/りんご	438kcal 15.2g 2.0g	バナナ	ポテコ	
1月23日	金	回鍋肉丼・中華風スープ・桃のフルーチェ	米・キャベツ・人参・玉ねぎ・豚肉・しょうが・にんにく・オイスターソース・テンメンジャン/玉ねぎ・人参・ペーパー・春雨・チンゲン菜/フルーチェ・牛乳・黄桃	422kcal 15.7g 1.1g	ぼたぼた焼き	きなこマカロニ	
1月26日	月	菜飯・おでん・プロッコリーとツナのサラダ・みかん	米/揚げポール・ちくわ・がんもどき・はんぺん・大根・人参/プロッコリー・もやし・人参・とうもろこし・シーチキン/みかん	404kcal 14.9g 2.7g	バナナ	蒸しパン(ココア)	
1月27日	火	ごはん・小松菜と豆腐のみそ汁・油淋鶏・さつぱり和え・チーズ	米/小松菜・豆腐・玉ねぎ・鶏肉・ねぎ・しょうが/キャベツ・きゅうり・人参・大根・ゆかり/チーズ	395kcal 18.2g 2.1g	オレンジ	焼きじゃが	
1月28日	水	ナンカレー・キャベツの海苔サラダ・バナナ	ナン・豚ひき肉・玉ねぎ・レンコン・人参・大豆・しょうが・にんにく・カレールウ・ケチャップ・トマトピューレ・カレー粉/キャベツ・もし・きゅうり・のり・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	436kcal 14.2g 2.4g	黄桃缶	やきいも	
1月29日	木	ごはん・里芋と高野豆腐の煮物・鮭のコーンマヨ焼き・ほうれん草のポン酢和え・オレンジ	米/鶏肉・里芋・高野豆腐・大根・しいたけ・さやいんげん/さけ・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ・バセリ/ほうれん草・人参・もやし・ぽん酢/オレンジ	432kcal 22.0g 1.5g	ソフトサラダ	サッポロポテト	
1月30日	金	豚丼・大根と白菜のあつあつスープ・フルーツ杏仁	米・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・にんにく・しょうが/大根・白菜・ペーパー・玉ねぎ・しょうが/杏仁豆腐・白桃・みかん・パイン	441kcal 16.7g 0.7g	ジャムヨーグルト	野菜のチヂミ	

\*都合によりメニューが変わる場合もありますのでご了承ください。

\*おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。

\*給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。

\*アレルギーで食べられないものに関しては、担任にお知らせください。

## 『風邪を予防する栄養素』

★ビタミンC…寒さからのストレスに負けないために必要な栄養素です。

また、ウイルスに対する免疫力を高め回復を早めます。

(みかん・いちご・キウイフルーツ・小松菜・プロッコリー・柿など)

★タンパク質…元気な身体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。

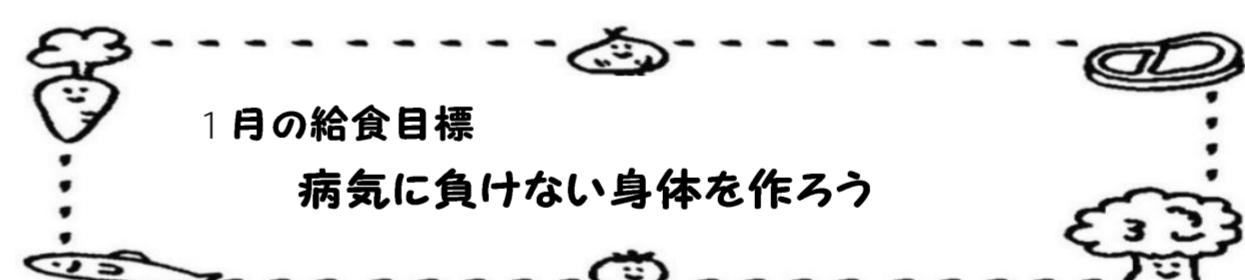
(肉・魚・牛乳・卵・大豆など)

★ビタミンA…のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり風邪をひきやすくなってしまいます。

(チーズ・レバー・人参・かぼちゃ・ほうれん草など)

## 「冬野菜」を食べよう!

冬に旬をむかえる「冬野菜」には白菜や大根、ほうれん草などがあります。寒さで凍ることがないよう、水分量が少なく、細胞に“糖”をたくさん含んでいます。甘くておいしいと感じるのはこのためです。また、旬の野菜は栄養価が高いのも特徴です。例えばほうれん草は季節を問わず購入することができますが、夏と冬に収穫されたほうれん草の栄養価を比べると、冬である冬にはビタミンCの量が約3倍も多いことが明らかになっています。野菜の栄養やうま味が溶け出した鍋やスープ、煮物など、温かい料理を食べて身体を温めましょう!



### ～上手なビタミンAの摂り方～

鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてウイルスが入るのを防ぎます。色の濃い野菜である緑黄色野菜に多く含まれています。

ビタミンAは油に溶ける性質があり、炒め物や揚げ物、ドレッシングなど油と一緒に食べると体内に吸収されやすくなります。

油と一緒に料理しましょう!



### 代表的な冬野菜

