



2025



田町保育園

日		献立名	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	水			
2	木			
3	金			
4	土	(お弁当の日)		
5	日			
★6	月	年明けうどん ちくわ磯辺揚げ キャベツ酢の物 うさぎりんご	白い風船	お花もち 牛乳
★7	火	麦ごはん 七草スープ 松風焼き 大根たくあん和え 田作り パナナ	せんべい	ちんすこう 牛乳
8	水	ゆかりごはん 五目汁 ヤンニョムチキン 白和え みかん	五穀ビスケット	グラタンパン 牛乳
★9	木	おにぎり(ゆり、ばら/おもち) 豚汁 チーズオムレツ ブロccoli グレープフルー	ビスコ	マスカットゼリー 鉄ウエハース
10	金	黒米ごはん 春雨中華スープ 豚ロースもろみ焼き 水菜サラダ パナナ	クラッカー	オレンジおからケーキ 牛乳
11	土	たまごそばろごはん マカロニサラダ 果物 牛乳	星たべよ	菓子
12	日			
13	月	< 祝日 >		
14	火	カレーライス ゆで卵 福神漬け 切干大根サラダ オレンジ	味しらべ	肉まん 牛乳
15	水	雑穀ごはん かぶみそ汁 酢鶏 じゃが芋のり和え みかん	お野菜せんべい	ラスク 牛乳
16	木	刻み昆布ごはん マーボー豆腐 カレイゆず焼き チンゲン菜ごま和え パナナ	かりんとう	ホットケーキ 牛乳
17	金	焼きそばパン 白菜とウインナー煮 ごぼうサラダ りんご 牛乳	マリー	枝豆たくあんおむすび
18	土	チキンライス ブロccoliチーズサラダ 果物 牛乳	白い風船	菓子
19	日			
20	月	麦ごはん キャベツとしめじスープ 豚肉プルコギ風 かぼちゃサラダ 黒豆煮 グレープフルーツ	おにぎりせんべい	パンプディング 牛乳
★21	火	赤飯 粕汁 おみくじコロッケ 紅白酢の物 みかん	せんべい	豆腐ブラウニー いちご牛乳
22	水	山菜ごはん 肉団子すまし汁 さば梅みそ煮 小松菜コーン和え パナナ	五穀ビスケット	ハッシュドポテト 牛乳
23	木	ふりかけごはん 筑前煮 あんかけ卵焼き ひじきサラダ りんご	クラッカー	ヨーグルトケーキ
24	金	クリームパスタ レタススープ キャベツささみサラダ オレンジ 豆乳ミルクティー	ビスコ	いなり寿司
25	土	(お弁当の日)		
26	日			
27	月	雑穀ごはん きのこすまし汁 さけコーンマヨ焼き 糸こんにゃくと油揚げお浸し チーズ パナナ	星たべよ	中華むしパン 牛乳
28	火	ジャムサンド 野菜スープ ミートボール 海藻サラダ りんご	かりんとう	流したこ焼き 牛乳
29	水	かき揚げ丼 豆腐みそ汁 レバーカレー炒め 大根酢の物 グレープフルーツ	マリー	カルピスゼリー
30	木	菜飯 コロコロスープ 照り焼きチキン ほうれん草ごま和え 巻昆布 オレンジ	おにぎりせんべい	スノーボールクッキー 牛乳
31	金	豚肉野菜ラーメン ポテトサラダ りんご	味しらべ	甘食 牛乳

\* 行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承下さい。

\* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。





## 行事食

- ★ 6日（月） 年明け献立
- ★ 7日（火） 七草
- ★ 9日（木） ゆりばらおもち丸め
- ★ 21日（火） お誕生会



2025年も健康で、おいしくたのしく食べられる1年でありますように★  
1月からは寒さが厳しい時期になります。朝ごはんをしっかり食べて体を温めてから登園しましょう。



## 子どもの免疫力を高める食事

### 5つのポイント★☆☆☆☆



#### 1 腸を整える食物繊維はたっぷり

食物繊維は便の量を増やしたり、善玉菌のエサになって腸内環境を整えたりしてくれます。



穀物



いも類



きのこ



まめ類



海藻



野菜



#### 2 腸内の善玉菌を増やす発酵食品を



ヨーグルト



チーズ



みそ



納豆



#### 3 好きなものでいいので野菜を食べよう

苦手野菜もチャレンジしながら好きな野菜をたのしくしっかり食べよう。



#### 4 春夏秋冬、旬の食材を食べよう

旬の食べものは栄養価が高く、それぞれの季節に食べることで心身の健康がうまく保たれるようにできています。



#### 5 組み合わせは3・2・1の栄養バランスで

「バランスのよい食事とは？」と迷ったら、「3・2・1の法則」。

\*主食3・主菜1・副菜2の割合で。この割り合いを意識すると、栄養バランスをとりやすくなります。



体の免疫力・体温  
を高めよう★☆☆

