

2025年度1月 献立表 保育室ピア・ピア

子どもたちそれぞれが、自分のペースで大きくたくましく成長してきたこの1年。  
振り返ってみるとあっという間に年末になりました。  
ピア・ピアでは子どもたちの泣いたりおこったりする声とともに、あたたかい笑顔も  
たくさん溢れていました😊 **新しい年もよろしく願いいたします♪**



日付	曜日	朝おやつ	昼 食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人分 (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
5 ・ 19	月	牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 大豆とひじきの煮物 みそ汁	牛乳 スパゲティミートソース	牛乳／鶏肉 大豆水煮 豚肉／みそ	米／片栗粉／油 上白糖 スパゲティ じゃがいも	ひじき／にんじん しめじ／たまねぎ トマト缶	515 26 14.1
6 ・ 20	火	牛乳 ビスケット	ごはん 赤魚の煮付け 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 バナナパウンドケーキ	牛乳／赤魚 みそ／ちくわ	米／油／バター 上白糖／薄力粉	切干大根／にんじん かぼちゃ／たまねぎ バナナ	464 20.3 10
7 ・ 21	水	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のみそ炒め サラスパ すまし汁	牛乳 7日：七草がゆ 21日：青菜おにぎり みかん	牛乳／豚肉 みそ しらす干し	米／油／上白糖 スパゲティ 焼きふ 21日：油揚げ／ごま油	たまねぎ／にんじん コーン／きゅうり 長ねぎ／みかん 7日：だいこん／かぶ根／かぶ葉 21日：こまつな	504 25 15.3
8 ・ 22	木	牛乳 クラッカー	そぼろ丼 和風ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳 しらすチーズトースト	牛乳／鶏肉 かつお節／豆腐 しらす干し みそ／チーズ	米／油／上白糖 じゃがいも 食パン	たまねぎ／にんじん コーン／グリーンピース ブロッコリー／もやし 焼きのり／りんご	519 21.1 14.4
9 ・ 23	金	牛乳 クッキー	ボークカレー マカロニサラダ	牛乳 ひじきおにぎり たべる煮干し	牛乳／豚肉 油揚げ 煮干し	米／じゃがいも 上白糖／片栗粉 マカロニ／油	たまねぎ／にんじん コーン／ひじき グリーンピース	637 21.3 17.6
10 ・ 24	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 おかか和え みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳／鶏肉 かつお節 みそ	米／油／上白糖 じゃがいも	たまねぎ／にんじん もやし／わかめ ほうれんそう バナナ	490 19 10.4
26 月		牛乳 おせんべい	ごはん 鶏肉のトマト煮 コンソメスープ	牛乳 チーズ入り芋もち	牛乳／鶏肉 大豆水煮 チーズ	米／上白糖 片栗粉／バター じゃがいも	たまねぎ／だいこん グリーンピース ブロッコリー にんじん／コーン	463 20.1 14.5
13 ・ 27	火	牛乳 ビスケット	ごはん たらものオーロラ焼き 小松菜の煮浸し みそ汁	牛乳 肉うどん	牛乳／たら ちくわ／鶏肉 油揚げ／みそ	米／上白糖／油 さつまいも うどん	こまつな／にんじん えのき／たまねぎ わかめ	498 24.2 11.6
14 ・ 28	水	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の唐揚げ 大根の煮物 みそ汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳／鶏肉 豆腐／みそ	米／薄力粉 片栗粉／油 上白糖	しょうが／だいこん にんじん／しめじ にら	510 20.4 15.8
15 ・ 29	木	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏マーボー豆腐 具だくさんスープ みかん	牛乳 ツナ入りお好み焼き	牛乳／豆腐 鶏肉／みそ ツナ	米／油／ごま油 上白糖／片栗粉 薄力粉 はるさめ	たまねぎ／にんじん ほうれんそう しめじ／キャベツ あおのり／みかん	519 26.4 17
16 ・ 30	金	牛乳 クッキー	バターロール シチュー りんごサラダ	牛乳 五平もち	牛乳／鶏肉 みそ	ロールパン じゃがいも／米 バター／片栗粉 ごま／上白糖	たまねぎ／にんじん ブロッコリー キャベツ／りんご コーン	562 24.5 17.4
17 ・ 31	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 おかかおにぎり バナナ	牛乳／ツナ かつお節／みそ	米／油／焼きふ	たまねぎ／にんじん グリーンピース ほうれんそう もやし／焼きのり わかめ／バナナ	470 17.1 9.2

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、  
麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※離乳食完了期（ばくばく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。



# 1月 給食だより



## 日本の文化を大切に



お正月はおせち、1月7日は七草がゆ、  
1月11日は鏡開きと、1月は日本の古くからある  
文化が感じられる行事がたくさんありますね！

ピア・ピアの1月7日の献立に「七草がゆ」があります。  
七草の中には味やにおいにクセがあるものがあるので、  
子どもでも食べやすいかぶとだいこんを使用しています。

お正月にたくさんごちそうを食べて胃腸に負担がかかり  
やすい時期、消化が良くおなかにやさしい七草がゆを  
いただきます。



青菜(七草)はビタミンA,B,Cや  
カルシウム、ミネラルが豊富♪

### 七草がゆのいわれ

7種類の野菜をおかゆに入れて食べます。

- ・せり      ・すずな      ・ごぎょう
- ・はこべら      ・ほとけのざ
- ・すずな(かぶ)
- ・すずしろ(だいこん)

七草をかゆに煮込んで神様にお供え  
するとともに、家族で食べて無病  
息災を祈り食べられてきた行事食です。



## 感染症予防と食生活

かぜや感染症の予防には、  
十分な睡眠と栄養バランスが  
整った食生活が大切です。  
少しでも心がけたいですね😊



### ★たんぱく質を摂る

ウイルスや細菌をやっつける時、免疫細胞の白血球など  
が働きます。白血球はたんぱく質から作られている  
ので不足しないように！

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品……たんぱく質が摂れる  
食材はいくつもあります。食べられる食材でOK

### ☆ビタミン補給

ビタミンA・Cはウイルスに対する  
抵抗力を強くします。新鮮な野菜や  
果物に多く含まれています。



### ★脂肪(油)も不足しない程度に

脂肪は体の皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にしてかぜの  
ウイルスに対する抵抗力を強くします。抵抗力を強く  
するビタミン類(AやC)の働きも良くします。

※油以外にも 肉・魚・ナッツ類・  
アボカドにも脂が含まれています



## 冬が旬のたべもの紹介 みかん



ビタミンCが特に豊富に含まれています。

- ・毛細血管・歯・軟骨などを正常に保つ
- ・日焼けを防ぎ肌を守る
- ・ストレスやかぜなどの病気に対する抵抗力を強める  
など、ビタミンCは様々な効果を発揮してくれます🌟

体内で作ることができないので、食べ物から摂取する  
必要があります！ 熱に弱いのが特徴で、生でそのまま  
食べられるみかんは、ビタミンCの摂取にぴったりの  
食べ物です♪

### おいしいみかんの見分け方👀

- ①ヘタの色は茶色
- ②皮のハリとツヤ、きめの細かいもの
- ③丸型よりも扁平型、濃い色のみかん

子どもと一緒に探してみてね♪

### ★簡単レシピ

今月は たら👉のレンジ蒸し



冬の魚、たらを電子レンジで  
蒸していただきます👉  
お好みできのこやねぎなどを  
加えてもGOOD👉

#### 作り方👉

- ①たらの皮に数箇所切れ目を入  
れる(爆発防止のため)。
- ②調味料を混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿にたらをのせ、上から  
調味料をかける。ふんわりと  
ラップをして電子レンジで  
600W 4分加熱する。
- ④熱が通ったら、タレをかけて  
味をなじませて完成♪

#### 材料(2人分)

たら 2切れ  
タレ●調味料  
めんつゆ 大さじ1  
水 大さじ1  
ごま油 少々