



1月 の給食だより

R7年 12月27日
栄養士 木室 萌

1月は、寒さが厳しく、体調を崩しやすい時期です。寒い季節でも元気いっぱいに園生活を送れるような栄養満点の給食を提供していきたいと思います！

来年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月の旬の野菜は、白菜・大根・ごぼう・ほうれん草・ブロッコリー・カリフラワーです☆

《おせち料理について》

おせち料理は元々「御節供(おせちく)」の略で、季節の変わり目の「節句」に神様にお供えする食べ物でした。正月が一番重要な節句であることから、おせち料理→正月料理となりました。おせち料理は家族の幸せを願う縁起ものの料理でもあり、食材にはひとつひとつおめでたい意味やいわれがあります。(意味や由来などについては諸説あります)

黒豆	栗きんとん	昆布巻き
まめ (まじめ・健康) に暮らせるようにと、無病息災を願う	栗は「勝ち栗」と呼ばれる縁起もの きんとん (金団) は金色の団子のことで金銀財宝を意味し、金運を願う	養老昆布 (よろこぶ) にかけて不老長寿、また子生 (こぶ) の字をあてて子孫繁栄を願う
田作り	数の子	ぶりの照り焼き
米作りの肥料としてカタクチイワシが使われたことから豊年豊作を願う	ニシンは卵が多いことから、子宝と子孫繁栄を願う	ぶりが出世魚であることにあやかり、出世を祈願する 博多雑煮にもぶりが入る
紅白かまぼこ	伊達巻き	海老
形が初日の出に似ていることからお祝いに使われる	巻き込んだ形が巻物に似ていることから、文化の発展、教養をもつことを願う	長いひげをはやし、腰が曲がるまで丈夫という長寿を願う
紅白なます	たたきごぼう	煮しめ
人参と大根で紅白のおめでたい色を表し、平和を願う	ごぼうが根をはるのように、家族が今住んでいる場所に根付いて安心して暮らせますようにと願う	根菜を中心とした野菜などを一緒に煮た煮しめは、家族が仲良く一緒に結ばれるという意味がある

予定

5日(月) 保育始め

※誕生会の日にちは未定のため



※配布した未満児献立に変更があります。

1/22(木)の果物

バナナ → オレンジ
(離乳食)

初期

つぶしバナナ→にんじんのマッシュ

中期・後期

バナナ → オレンジ

誕生会メニュー

10時：牛乳

給食：手まり寿司

白身魚と鮭の紅白揚げ (ひまわり～ばら組)

筑前煮・紅白なます・卵焼き

かまぼこ・黒豆・ゆでブロッコリー

お雑煮

さくら組は、さらに下の5品を加え

お重に詰めて提供します♪

◎えびのカダイフ巻き ◎田作り ◎角煮

◎栗きんとん ◎若桃の甘露煮

3時：お茶

白わらび餅



給食予定実施献立表(以上児)

令和8年1月分

☆ラッキーレンジャーの日

*やむをえず変更する場合があります

日	曜		3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
5	月	玄米入りごはん チキンカツ・蒸しキャベツ 季節の具たくさんみそ汁	スキムミルク 米粉ココア蒸しパン	牛乳	
19	月	玄米入りごはん がんもどきの中華風うま煮 春雨スープ	スキムミルク コーンマヨカップケーキ	牛乳	
6 ・ 20	火	玄米入りごはん 魚の香味焼き・焼きかぼちゃ ☆小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳	
7 ・ 21	水	玄米入りごはん ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ	お茶 7日:七草かゆ 21日:サムゲタン風おかゆ	牛乳	
8	木	玄米入りごはん 魚の竜田揚げ・ゆでブロッコリー じゃがいものみそ汁	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳	
22	木	カレーライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ	ジョア(プレーン) フレンチドッグ	牛乳	
9 ・ 23	金	玄米入りごはん 豚の生姜焼き けんちん汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳	
10	土	牛丼 ぶどうゼリー	野菜ジュース(アップル&キャロット) 雪の宿	牛乳	
24	土	味噌ラーメン ぶどうゼリー	野菜ジュース(アップル&キャロット) アンパンマンキャラメルコーン	牛乳	
26	月	玄米入りごはん 肉豆腐 かぼちゃとツナのサラダ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳	
13 ・ 27	火	玄米入りごはん ピーマンと豚肉のソース炒め 五目みそ汁	13日:お茶 いもぜんざい・いりいりこ 27日:スキムミルク・ふかしいも	牛乳	
14	水	玄米入りごはん 魚のトマトソース焼き 野菜スープ	スキムミルク ベジタクッキー	牛乳	
28	水	玄米入りごはん チキンクリームシチュー じゃがいもときゅうりのサラダ	スキムミルク たまご蒸しパン	牛乳	
15 ・ 29	木	玄米入りごはん ☆鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮 厚揚げとさといものみそ汁	スキムミルク ほうれん草とチーズのホットケーキ	牛乳	
16	金	玄米入りごはん 肉じゃが ほうれん草とひじきの和え物	ジョア(プレーン) みかん バナナトロン	牛乳	白玉ふと えのきの 清汁
17 ・ 31	土	きのこのスープスパゲティ バナナ	牛乳 サッポロポテト	牛乳	

給食予定実施献立表(未満児)

令和8年1月分

☆ラッキーレンジャーの日

*やむをえず変更する場合があります

日	曜		3時	3歳児未満児(専用)	
				10時	汁
5	月	玄米入りごはん チキンカツ・蒸しキャベツ 季節の具たくさんみそ汁・もも缶	スキムミルク 米粉ココア蒸しパン	牛乳	
19	月	玄米入りごはん がんもどきの中華風うま煮 春雨スープ・もも缶	スキムミルク コーンマヨカップケーキ	牛乳	
6 ・ 20	火	玄米入りごはん 魚の香味焼き・焼きかぼちゃ ☆小松菜と豆腐の清汁・みかん缶	スキムミルク いちごジャムの米粉ケーキ	牛乳	
7 ・ 21	水	玄米入りごはん ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ・バナナ	お茶 7日:七草かゆ 21日:サムゲタン風おかゆ	牛乳	
8	木	玄米入りごはん 魚の竜田揚げ・ゆでブロッコリー じゃがいものみそ汁・オレンジ	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳	
22	木	カレーライス カリフラワーとブロッコリーのサラダ・オレンジ	ジョア(プレーン) フレンチドッグ	牛乳	
9 ・ 23	金	玄米入りごはん 豚の生姜焼き けんちん汁・キウイ	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳	
10	土	牛丼 ぶどうゼリー・パイン缶	野菜ジュース(アップル&キャロット) 雪の宿	牛乳	
24	土	味噌ラーメン ぶどうゼリー・パイン缶	野菜ジュース(アップル&キャロット) アンパンマンキャラメルコーン	牛乳	
26	月	玄米入りごはん 肉豆腐 かぼちゃとツナのサラダ・みかん缶	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳	
13 ・ 27	火	玄米入りごはん ピーマンと豚肉のソース炒め 五目みそ汁・キウイ	13日:お茶 いもぜんざい・いりいりこ 27日:スキムミルク・ふかしいも	牛乳	
14	水	玄米入りごはん 魚のトマトソース焼き 野菜スープ・パイン缶	スキムミルク ベジタクッキー	牛乳	
28	水	玄米入りごはん チキンクリームシチュー じゃがいもときゅうりのサラダ・パイン缶	スキムミルク たまご蒸しパン	牛乳	
15 ・ 29	木	玄米入りごはん ☆鶏肉と大根のカレーじょうゆ煮 厚揚げとさといのものみそ汁・みかん缶	スキムミルク ほうれん草とチーズのホットケーキ	牛乳	
16	金	玄米入りごはん 肉じゃが ほうれん草とひじきの和え物・もも缶	ジョア(プレーン) みかん バナナトロン	牛乳	白玉ふと えのきの 清汁
17 ・ 31	土	きのこのスープスパゲティ バナナ	牛乳 サッポロポテト	牛乳	