

2026年

1月

献立表

木の実保育園

| 日付            | 献立名   | おやつ<br>(◎は10時,○は午後おやつ)               | 材料名<br>(◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)                      |   |   | 補食          |
|---------------|---|--------------------------------------|--|---|---|-------------|
|               |   |                                      | 熱と力になるもの   | 血や肉や骨になるもの  | 体の調子を整えるもの  |             |
| 05<br>月<br>19 | ★かぼちゃカレー<br>野菜サラダレズンあえ<br>グレープフルーツ                        | ◎牛乳<br>○バナナマフィン<br>○牛乳               | 米、押麦、小麦粉、<br>油、三温糖、マーガリン、<br>○三温糖、○ホットケーキ粉       | ◎牛乳、豚肉(ロース)、<br>ハム、○バター、○牛乳   | グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、なす、りんご、かぶ、にんじん、ズッキーニ、きゅうり、黄ピーマン、トマト、干しぶどう、○バナナ              | ゆかりおにぎり     |
| 06<br>火<br>20 | 手作りふりかけご飯<br>タンドリーチキン<br>さくさくレンコンサラダ<br>わかめと玉葱の味噌汁<br>みかん | ◎ヨーグルト<br>○揚げパン・きなこ&黒糖<br>○牛乳        | 米、マヨドレ、押麦、<br>三温糖、油、○ロールパン、<br>○油、○三温糖、○黒糖       | ◎ヨーグルト、鶏もも肉、<br>ヨーグルト(無糖)、いわし(煮干し)、<br>ハム、白みそ、赤みそ、かつお節、<br>○牛乳、○きな粉 | みかん、れんこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、<br>生わかめ、にんにく   | おかかおにぎり     |
| 07<br>水<br>21 | 和風クッパ (7日は七草入りになります。)<br>肉じゃがりんご                          | ◎牛乳<br>○ミルクカスタード<br>○リッツクラッカー<br>○麦茶 | 米、じゃがいも、しらたき、<br>押麦、三温糖、片栗粉、<br>油、○三温糖、○コーンスターチ  | ◎牛乳、豚肉(ロース)、<br>さけ、ごま、かつお節、<br>○牛乳、○脱脂粉乳                            | りんご、たまねぎ、○みかん缶、<br>ほうれんそう、にんじん、<br>だいこん、いんげん  | ホットケーキ      |
| 08<br>木<br>22 | ロールパン<br>鶏肉のトマト煮<br>五目スープ<br>バナナ                          | ◎牛乳<br>○クッキー<br>○牛乳                  | ロールパン、じゃがいも、<br>小麦粉、三温糖、油、<br>○小麦粉、○三温糖          | ◎牛乳、鶏むね肉、豚肉(ロース)、<br>○牛乳、○バター                                       | バナナ、たまねぎ、<br>トマト、コーン缶、<br>にんじん、こまつな   | ごま塩おにぎり     |
| 09<br>金<br>23 | ★肉味噌めん<br>白菜スープ<br>オレンジ                                   | ◎ヨーグルト<br>○わかめおにぎり<br>○ししゃも焼き<br>○牛乳 | 焼きそばめん、三温糖、<br>片栗粉、油、○米                          | ◎ヨーグルト、豚ひき肉、<br>赤みそ、○ししゃも、○牛乳                                       | オレンジ、はくさい、<br>たまねぎ、ねぎ、にんじん  | ジャム入りホットケーキ |
| 10<br>土<br>24 | 豚肉の甘みそ丼<br>コーンスープ<br>みかん                                  | ◎牛乳<br>○せんべい<br>○焼き菓子<br>○牛乳         | 米、じゃがいも、油、<br>片栗粉、三温糖                            | ◎牛乳、豚肉(もも)、<br>赤みそ、○牛乳  | みかん、たまねぎ、<br>チンゲンサイ、にんじん、<br>コーン缶、赤ピーマン、<br>こまつな                                    |             |
| 月<br>26       | 納豆ご飯<br>筑前煮<br>豆腐とえのきの味噌汁<br>グレープフルーツ                     | ◎牛乳<br>○焼き芋<br>○牛乳                   | 米、板こんにゃく、<br>押麦、三温糖、油、○さつまいも                     | ◎牛乳、木綿豆腐、<br>鶏むね肉、納豆、白みそ、<br>赤みそ、いわし(煮干し)、<br>○牛乳                   | グレープフルーツ、<br>だいこん、にんじん、<br>たけのこ(ゆで)、えのきたけ、<br>いんげん                                  | ごま塩おにぎり     |
| 13<br>火<br>27 | ごまご飯<br>鮭のホイル包み焼き<br>大根とわかめのすまし汁<br>バナナ                   | ◎ヨーグルト<br>○★みかんパフェ<br>○牛乳            | 米、押麦、三温糖、<br>○コーンフレーク、○三温糖                       | ◎ヨーグルト、さけ、<br>かつお節、バター、<br>黒ごま、○牛乳、<br>○生クリーム、○ヨーグルト                | バナナ、たまねぎ、<br>ほうれんそう、<br>だいこん、しめじ、<br>にんじん、生わかめ、<br>○みかん缶                            | わかめおにぎり     |
| 14<br>水<br>28 | ご飯<br>春巻<br>ブロッコリーの中華ごまあえ<br>小松菜と玉葱の味噌汁<br>みかん            | ◎牛乳<br>○マカロニきな粉<br>○牛乳               | 米、春巻きの皮、油、<br>押麦、はるさめ、<br>ごま油、三温糖、<br>○マカロニ、○三温糖 | ◎牛乳、豚ひき肉、<br>白みそ、赤みそ、<br>いわし(煮干し)、<br>ごま、○きな粉、<br>○牛乳               | みかん、ブロッコリー、<br>たまねぎ、にんじん、<br>こまつな、ねぎ、<br>たけのこ(ゆで)、<br>にら、干ししいたけ                     | ゆかりおにぎり     |
| 15<br>木<br>29 | ロールパン<br>鶏の照り焼き<br>ほうれん草ともやしのナムル<br>豆乳スープ<br>オレンジ         | ◎牛乳<br>○中華おこわ<br>○牛乳                 | ロールパン、じゃがいも、<br>ごま油、○三温糖、<br>○油、○ごま油、<br>○もち米、○米 | ◎牛乳、豆乳、<br>鶏もも肉、ベーコン、<br>ごま、○豚ひき肉、<br>○牛乳                           | オレンジ、ほうれん草、<br>たまねぎ、もやし、<br>にんじん、コーン缶、<br>○にんじん、<br>○たけのこ(ゆで)、<br>○しょうが、<br>○干ししいたけ | ホットケーキ      |
| 16<br>金<br>30 | チャーシュー麺<br>野菜炒め<br>バナナ                                    | ◎ヨーグルト<br>○フルーツサンド(いちご)<br>○牛乳       | 焼きそばめん、油、<br>三温糖、○食パン、<br>○三温糖                   | ◎ヨーグルト、<br>焼き豚、ベーコン、<br>かつお節、○生クリーム、<br>○牛乳                         | バナナ、キャベツ、<br>たけのこ(塩蔵しなちく)、<br>にんじん、ねぎ、<br>赤ピーマン、<br>ピーマン、<br>○いちご                   | おかかおにぎり     |
| 17<br>土<br>31 | 三色丼<br>キャベツスープ<br>グレープフルーツ                                | ◎牛乳<br>○焼き菓子<br>○せんべい<br>○牛乳         | 米、三温糖、押麦、油                                       | ◎牛乳、<br>鶏ひき肉、○牛乳  | グレープフルーツ、<br>にんじん、たまねぎ、<br>コーン缶、<br>キャベツ、セロリ、<br>焼きのり                               |             |

\*3歳未満児は朝おやつを提供があります。

\*★はこうま組のリクエストになります。

\*今月の栄養価の平均値

(乳児) エネルギー462kcal、たんぱく質21.4g

(幼児) エネルギー587kcal、たんぱく質24.8g

\*納品の都合により、献立を変更する場合があります。

\*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

1月の食育

みて！さわって！やってみよう！

7日・・・・・・・・春の七草を知ろう



# 食育だより

木の実保育園 2026年1月  
栄養士 江淵 智咲



寒さも本番となり、感染症が流行りやすくなってきます。年末年始は生活リズムが乱れやすくなります。早寝・早起き・食事時間を決めるなど、意識して毎日の生活リズムを大切にするよう心がけていきましょう。本年も安全でおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 正月の行事食（おせち料理）

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけでなく、かずのこは「子孫繁栄」鯛は「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



## 郷土料理を味わいましょう



お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が違うことを知っていますか？例えば、東京は四角いお餅に鶏肉や野菜を合わせて。新潟はいくらやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白みそで味付け、お餅は丸。福岡も丸いお餅で、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るのがお雑煮です。



## 春の七草

1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習があります。春の七草とは、せり・なすな・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）のことです。春の七草は生き生きとした青菜のままで冬を越すのが特徴で、寒さに負けない生命力にあやかるといいうわれがあります。また、年末年始のごちそうで疲れた胃の調子も整えてくれます。保育園では食べやすいように和風クッパに入れて提供します。



## ～鏡開き～

鏡開きとは、年神様がいらっしゃる間(松の内)は鏡餅を飾っておき、松の内が明けた1月11日にみんなで今度は年神様を送るために、お餅をいただきます。(地方によっては日にちが異なります。)雑煮やおしるこ、お好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってみてください。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

## お餅の食べ方に注意

餅は日本の伝統的な食べ物です。食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

- ①小さくちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れすぎない ⑤食べているときに目を離さない などの工夫をしてください。



