

1月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	保育始め	クリームシチュー、かみかみサラダ、果実	フライドポテト、豆乳	牛乳・ビスケット	ご飯
6	火		鶏肉のマーマレード焼き、ほうれん草の磯和え、豚肉と白菜のスープ	きな粉マカロニ、牛乳	豆乳・コーンフレーク	ご飯
7	水	焼き芋大会	めひかりのから揚げ、七草汁、果実	七草おにぎり、お茶	豆乳・ちりめん	ご飯
8	木	初釜 (もも、ひまわり)	野菜たっぷりキッシュ、ナムル、みそ汁、果実	牛乳・お菓子	牛乳・果実	ご飯
9	金		香味揚げ、スパゲティーサラダ、コーンスープ	ココア蒸しパン、豆乳	牛乳・リッツ	ご飯
10	土		コーン入りラーメン、ゆかり和え、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	中華麺
11	日					
12	月	成人の日				
13	火		魚の人参みそ焼き、大根の酢の物、卵スープ、果実	ぜんざい、お茶	豆乳・ふかし芋	ご飯
14	水	英語 わくわくランチ	わくわくランチ	カルシウムラスク、牛乳	飲むヨーグルト・果実	ご飯
15	木	お弁当日 お点前	お弁当の準備をお願いします。	かりんとう饅頭、牛乳	豆乳・パン	弁当日
16	金	むかばき昼食会 (ひまわり)	すき焼き風、もやしの胡麻和え、清し汁	みかんケーキ、豆乳	牛乳・クラッカー	ご飯
17	土		親子うどん、野菜の昆布和え、果実	パン・牛乳	牛乳・ビスコ	うどん
18	日					
19	月		豚肉のみそヨーグルト焼き、ひじき炒め、しらすのスープ、果実	牛乳・お菓子	豆乳・ビスケット	ご飯
20	火	太陽スポーツ	チキンチキンごぼう、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、きのこ汁	さつま芋のカップケーキ、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
21	水	リトミック(未満児)	スペイン風オムレツ、春雨の酢の物、みそ汁	カリカリチーズ、豆乳	牛乳・せんべい	ご飯
22	木	お点前	魚のアングレーズ、小松菜とパプリカの和え物、根菜汁、果実	キンパ風おにぎり、お茶	野菜ジュース・食パン	ご飯
23	金		肉じゃが、甘酢野菜、春雨スープ、果実	揚げパン、豆乳	牛乳・果実	ご飯
24	土		プルコギ丼、がんもどきの甘煮、果実	お菓子・牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
25	日					
26	月	カレーの具材の買い物 (ひまわり)	魚の煮付け、和え物、豚汁、果実	ごぼうの唐揚げ、牛乳	牛乳・リッツ	ご飯
27	火	カレー作り (ひまわり)	カレーライス、ブロッコリーのおかか和え、果実	手作りメロンパン、牛乳	豆乳・ふかし芋	ご飯
28	水	英語 わくわくおやつ	鶏肉のレモン焼き、ツナと切干大根の炒め物、コンソメスープ	わくわくおやつ	豆乳・コーンフレーク	ご飯
29	木	お点前	豚肉入りかき揚げ、野菜とのりのサラダ、みそ汁	チョコチップクッキー、豆乳	牛乳・ビスケット	ご飯
30	金	東小学校交流会 (ひまわり)	筑前煮、マカロニサラダ、清し汁、果実	あんまん、牛乳	牛乳・ちりめん	ご飯
31	土		中華丼、海藻サラダ、果実	お菓子、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯

1ヶ月の平均値

エネルギー	503kcal	カルシウム	230mg
タンパク質	18.0g	鉄分	1.9mg
脂質	16.4g	塩分相当量	1.4g



食育だより



令和8年1月

朝晩の冷え込みが厳しくなり、いよいよ冬本番という感じになりました。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるとともに、体調を崩しやすい時期ですので、朝ご飯をしっかりと食べて一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



鏡開き



1月11日、神様にお供えていた鏡もちを、木づちでたたいて開きます。「切る」や「割る」は縁起が良くない言葉のため、「開く」と表現します。「鏡」は円満、「開」は末広がりを意味しています。家族円満や1年間元気に過ごせることを願いながら、開いたおもちを食べましょう。



今年は、11日が日曜日ですので保育園では13日月曜日におやつでぜんざいを提供します。



七草粥

1月7日に七草粥を食べると、1年間病気にならず、元気に過ごせるといわれています。お正月につい食べ過ぎて疲れた胃腸にとっては優しい食べ物ですね。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

体力をつける 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど



体ぽっかぽか

ニンジン・レンコン・ゴボウなどの根菜類には、体を温める効果があります。冬の野菜に含まれるビタミンCやEは冷え性に効き、かぜをひきにくくしたり回復力を高めたりします。旬の野菜をシチューやスープとして食べると、体がぽかぽかしてきます。ほかにどんな料理があるか考えてみるのも楽しいですね。



12月のパティシエさん

配膳時には長蛇の列！

慌てることなく、「いっぱいですか？ちょっとですか？」とお友だちとやり取りしながら楽しく配膳してくれました。お手伝いありがとう♪

