

# 令和 8年 1月

## 認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
5 19	げつ	ごはん	ばんちゃ・つなかれー・だいこんわかめあえ・りんご	5日 よーぐると・みかん みるくぱん 19日 ぎゅうにゅう・みかん みるくぱん	5日 よーぐると みるくぱん 19日 ぎゅうにゅう みるくぱん
6	か	ごはん	みそしる(たまねぎ・ふのり)・うまい はくさいしようがあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご ごままふいん	ぎゅうにゅう ごままふいん
20	か	ごはん	みそしる(たまねぎ・ふのり)・だいすととりにくのにもの はくさいしようがあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご ごままふいん	ぎゅうにゅう ごままふいん
7	すい	ばたーろーる	さつまいもぼたーじゅ・ぶたにくまーまれーどやき きやべつとこーんのさらだ・りんご	てつきようかちーず ななくさふうかゆ みかん	てつきようかちーず ななくさふうかゆ
21	すい	ばたーろーる	さつまいもぼたーじゅ・ぶたにくまーまれーどやき きやべつとこーんのさらだ・りんご	てつきようかちーず とりぞうすい・みかん	てつきようかちーず とりぞうすい
8	もく	ごはん	みそしる(はくさい・ふ)・さけのまよねーずやき ごまにんじん・みかん	ぎゅうにゅう・りんご まめぱん	ぎゅうにゅう まめぱん
22	もく	お ベ ん と う の ひ		ぎゅうにゅう・みかん まめぱん	ぎゅうにゅう まめぱん
9 23	きん	ごはん	みそしる(もやし・しめじ)・まーぼーとうふ こまつなつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん ちーずむしばん	ぎゅうにゅう ちーずむしばん
10 24	ど		しょうゆらーめん・さつまいものふくめに・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しじんおかし	ぎゅうにゅう しじんおかし
26	げつ	ごはん	みそしる(なまあげ・にんじん)・ぶたにくごまやき きやべつのりあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご かぼちやばん	ぎゅうにゅう かぼちやばん
13 27	か	ごはん	みそしる(さつまいも・ながねぎ)・とりにくみそやき にんじんいために・りんご	ぎゅうにゅう・みかん やきそば	ぎゅうにゅう やきそば
14	すい	おたのしみ かい	かれーぴらふ・すーぷ(はくさい・こーん)・みかん とりにくごまやき・きやべつとにんじんのつなあえ	ぎゅうにゅう・りんご しじんおかし	ぎゅうにゅう しじんおかし
28	すい	ごはん	みそしる(とうふ・たまねぎ)・かれいふらい こまつななる・みかん	よーぐると・りんご てつきようかおかし	よーぐると てつきようかおかし
15 29	もく	ごはん	ばんちゃ・はやしらいす・ぶろっこりーみそまよねーず りんご	ぎゅうにゅう・みかん きなこけーき	ぎゅうにゅう きなこけーき
16 30	きん	ごはん	とうにゅうみそしる(みずな・にんじん)・さばてりやき ほうれんそうのそーー・みかん	ぎゅうにゅう・りんご こーんふれーくつきー	ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー
17 31	ど	ごはん	ちゃんこふううどん・あおのりぽてと・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しじんおかし	ぎゅうにゅう しじんおかし

※ 14日(水)…お楽しみ会

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。

※ 都合により献立を変更することがあります。

# 令和8年1月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
5	19 月	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし 大根煮つぶし	粥 スープ 人参スティック煮 大根スティック煮	軟飯 ツナシチュー 大根わかめ和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) ツナ大根人参煮 果物
6	火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・フリ) うま煮 白菜生姜和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉玉葱人参炒め煮 果物
	20 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉葱・フリ) 大豆と鶏肉の煮物 白菜生姜和え 果物	軟飯 スープ(白菜) 鶏肉玉葱人参炒め煮 果物
7	水	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 さつま芋スティック煮	バターロール さつま芋ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	七草風粥 キャベツ炒め煮 果物
	21 水	パン粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	パン粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 さつま芋スティック煮	バターロール さつま芋ポタージュ 豚肉のマーマレード焼き キャベツとコーンのサラダ 果物	鶏雑炊 キャベツ炒め煮 果物
8	木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 鮭白菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(白菜・麩) 鮭のマヨネーズ焼き ごま人参 果物	食パン スープ(人参) 鮭白菜あんかけ煮 果物
	22 木	つぶし粥 スープ 玉ねぎ煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鮭キャベツ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 すまし汁(キャベツ) 鮭照り焼き さつま芋煮 果物	食パン スープ(玉ねぎ) 鶏肉キャベツ煮 果物
9	23 金	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豆腐小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(玉ねぎ・ソメイ) マーポー豆腐 小松菜ツナ和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) 豚挽肉玉葱人参煮 果物
10	24 土	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 さつま芋スティック煮	醤油うどん さつま芋の含め煮 果物	バターロール 豆乳 果物
	26 月	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉キャベツ煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参)(生揚げ抜き) 豚肉ごま焼き キャベツのり和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉人参あんかけ煮 果物
13	27 火	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(さつま芋・長葱) 鶏肉みそ焼き 人参スティック煮 果物	食パン スープ(人参) 鶏肉さつま芋煮 果物
14	水	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮 さつま芋スティック煮	軟飯 スープ(白菜・コーン) 鶏肉ごま焼き キャベツと人参のツナ和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉白菜人参煮 果物
	28 水	つぶし粥 スープ かれい煮つぶし 小松菜煮つぶし	粥 スープ かれい小松菜煮 果物	軟飯 味噌汁(豆腐・玉葱) かれいフライ湯通し 小松菜のナムル 果物	軟飯 スープ(小松菜) かれい玉葱煮 果物
15	29 木	つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし プロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉玉葱煮 プロッコリー煮	軟飯 ハヤシシチュー プロッコリー味噌マヨネーズ 果物	軟飯 スープ(プロッコリー) 豚肉玉葱人参炒め煮 果物
16	30 金	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 挽肉ほうれん草煮 人参スティック煮	軟飯 豆乳味噌汁(水菜・人参) さば照り焼き ほうれん草のソテー 果物	軟飯 スープ(ほうれん草) さば水菜人参煮 果物
17	31 土	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉白菜あんかけ煮 じゃが芋スティック煮	ちゃんこ風うどん 青のりポテト 果物	バターロール 豆乳 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。

# 1月

# 食育だより

新年が始まりますね。今年も心を込めて子どもたちのために美味しい給食を作ります！どうぞよろしくお願い致します。

1月は寒さも一段と厳しくなります。また年末年始は生活リズムが乱れやすい時期です。早寝早起きと食事のバランスを心がけ、風邪をひきにくく体づくりをして新年を元気にスタートしていきましょう。

## 伝統的な行事食

### 【おせち料理】

おせち料理は新年の神様である「年神様」のお供え料理で縁起物として位置づけられていました。縁起物であるおせち料理を重箱に詰めることで「福が重なる」「めでたさを重ねる」という願いが込められています。

おせち料理はお正月の三が日、保存のきく料理が多いのが特徴なので、重箱には保存しておく容器として実用的な役割も持っています。

#### ●栗きんとん

幸運を呼ぶ縁起物

#### ●黒豆

まめで健康、丈夫に過ごせるようとの願い

#### ●田作り

作物がたくさん実るように

#### ●昆布巻き

健康に長生きできるように



#### ●伊達巻き

学問成就や文化の繁栄、知識が増えることを願う

#### ●海老

腰が曲がるまで健康で長生きできることを願う

#### ●数の子

多くの卵がついているので、子孫繁栄や子宝を願う

#### ●れんこん

将来いいことがあるように



### 【鏡餅・鏡開き】

鏡餅は神様へのお供え物で、神様の魂が宿る場所とされています。

その鏡餅を下げる行事が鏡開きです。食べるときには、お餅を刃物では切らずに小槌などでたたいて割ります。

「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉が使われています。

## 給食メニュー

### <七草風粥> 幼児4人分

・精白米	2/3合 (100 g)	・塩	小さじ1/3 (2 g)
・大根	40 g	・醤油	小さじ1/3 (1.5 g)
・ほうれん草	20 g	・だし汁	2.5カップ (500m l)
・水菜	15 g		



- ①ご飯を炊く。
- ②かつお節、昆布でだしをとる。
- ③大根は厚さ3mm程度のいちょう切りにし、だしで煮て、醤油・塩で味を調える。
- ④ほうれん草、水菜は茹でて冷水にとり、水気を切ってからぎざむ。③の汁の中に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ご飯を器に盛り、④をかける。

\*1月7日に七草粥を食べると、1年間健康に過ごせるとのいわれがあり、給食では七草に見立てた野菜を使って「七草風粥」を午後のおやつで提供します。

