



1月の献立表

令和8年1月5日 東部保育園

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
食事メニュー	1月の旬の食材			1 年始休園	2 年始休園	3 年始休園
午前おやつ	白菜、かぶ、ブロッコリー、大根、長ねぎ、ほうれん草、小松菜、たら、わかさぎ、ぽんかん、春菊、みかん、ゆず、水菜、カリフラワーなど	※食材、行事等で献立を変更することがあります。	※お米は3分づきで精米しています。	※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。	※献立表は東部保育園HPにも記載してあります。	
午後おやつ						
食事メニュー	5 ふわふわ丼 切干大根サラダ さつまいものみそ汁 みかん	6 ★七草がゆ作り 七草がゆ 松風焼き 紅白なます 黒豆煮	7 ごはん 魚のゆずみそ焼き ひじきの炒め煮 春菊のごま和え 大根のみそ汁	8 はと麦ごはん チキンピカタ ごぼうサラダ にゅうめん りんご	9 ごはん ししゃもの ふわふわ揚げ 納豆和え 大根の煮しめ ほうとう風汁	10 いすも子どもフェスタ
午前おやつ	牛乳 ピスケット	牛乳 ブルーーン	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	牛乳 大根煮	牛乳 チーズトースト	0・1歳児 高野豆腐煮
午後おやつ	牛乳 ツナマヨ蒸しパン	牛乳 さつまいもきんとん	牛乳 五平もち	牛乳 おかずいりこ おからドーナツ	お茶 鏡開きせんざい	0・1歳児 さつまいもせんざい
食事メニュー	12 成人の日 	13 ごはん じゃこ入り卵焼き ごまポテトサラダ 水菜のみそ汁 バナナ	14 ★こすもす組 リクエストメニュー 炊き込みごはん 鮭のレモン照り焼き マカロニサラダ 豆腐のみそ汁 みかん	15 豆乳かぼちゃパン タンドリーチキン 小松菜のソテー さつまいもの オレンジ煮 春雨スープ	16 ごはん 高野豆腐の揚げ煮 きゃべつと にらの和え物 かぶのぬか漬け とろろ昆布汁	17
午前おやつ		牛乳 かぼちゃチップス	牛乳 かりんとう	牛乳 人参煮	牛乳 ウエハース	午前おやつ
午後おやつ		牛乳 塩麹クッキー	牛乳 ポトフ	牛乳 ねぎ塩昆布おにぎり	牛乳 さつまいもプリット	午後おやつ
食事メニュー	19 ごはん 豚肉と白菜の カレー煮 おからサラダ ミニトマト 豆腐のみそ汁	20 納豆ごはん 魚の煮付け 白菜のさっぱり和え ブロッコリーの 昆布マヨネーズ和え しめじのみそ汁	21 ★お誕生会メニュー わかめごはん ささみフライ 春雨サラダ かぼちゃの みそスープ バナナ	22 十六穀米ごはん 魚の磯辺焼き 高菜の卵とじ かぶの梅和え ごまニラ豚汁	23 ★みそ作り ごはん 豚肉の マスタード炒め ブロッコリーサラダ 里芋のみそ汁 りんご	24
午前おやつ	牛乳 クラッカー	牛乳 かし芋	牛乳 チーズ	牛乳 野菜ドーナツ	牛乳 野菜チップス	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 バースデーケーキ	牛乳 スナッフル	牛乳 チーズサブレ	午後おやつ
食事メニュー	26 そぼろあんかけ ラーメン 魚のマヨネーズ焼き 大根のじゃこサラダ バナナ	27 ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 大豆と野菜の おろし和え かぼちゃの甘煮 しじみ汁	28 ★おでん作り おにぎり おでん ほうれん草の ごま和え みかん	29 ごはん カレー春巻き パンサンスー じゃがいもの たらこマヨネーズ和え なめこのみそ汁	30 牛ごぼう丼 カリフラワーの ツナ和え さつま芋スティック えのきみそ汁	31
午前おやつ	牛乳 ボーロ	牛乳 青のりポテト	牛乳 せんべい	牛乳 りんご	牛乳 干し芋	午前おやつ
午後おやつ	牛乳 ごはんの落とし焼き	牛乳 焼きそば	牛乳 おしゃぶり昆布 マーマレードスコーン	牛乳 みそドリア	牛乳 カルシウムトースト	午後おやつ

あけましておめでとうございます



今年もおいしく楽しく安心して食べられる給食を作りたいと思っています。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

1月はお正月に始まり、七草がゆなど、日本に伝わる行事が続き日本の食文化に触れる機会がとても多い月です。行事を通して、それぞれの行事に込められた願いや祈り、食べ物に対する感謝の気持ちなどを子どもたちにもしっかりと伝えていきたいですね。

☆おせち料理 (1月1日)

お正月にお迎えする神様にお供えするための料理である「おせち」。一つ一つの料理には意味があります。

《黒豆》 まめ（勤勉）に働き、まめに（健康）に暮らせますように願うもの。

《紅白なます》 お祝いの水引きをかたどったもの。

《田作り》 豊年豊作祈願。

《れんこん》 見通しがきくように願うもの。

《きんとん》 宝物を意味し、豊かな生活を祈るもの。



☆七草がゆ (1月7日)

7日の朝に春の七草（セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ）を入れたお粥を食べ、無病息災を願います。七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた舌と胃袋を休ませる効果もあります。

保育園では、ひまわり組さんが散歩に出かけ、七草を摘んでき、1月6日（火）にクッキングをする予定です。

☆鏡開き (1月11日)

お正月の間お供えしていた鏡餅を卸して、木槌でたたき（開いて）ぜんざいやお雑煮にして食べます。



☆とんど焼き

お正月に飾ったしめ縄や門松などを燃やし、一年の無病息災を祈る行事。

~1月のおやくそく~ 「きちんと座って食べましょう」



食事中に、「椅子から立ち上がる」 「集中できず落ち着かない」という姿がみられる時は、まず食べているときの環境を見直してみると良いかもしれません☆



保育園では、床に足が届かないお子さんは、牛乳パックで作った箱を足元に置いています。

✿ 1月23日(金)はあじさい組さんが
荘原コミセンこども俱楽部の方と
みそ作りをします。完成は約1年後で、
園の給食で使う予定です。

✿ 正しい姿勢をとることで頭部が安定し、しっかりと噛めようになります。
おじらせ 出雲市保育協議会、調理担当者部会の食事だよ
りを配布しますので、ぜひご覧ください。