



# 給食だより

令和8年 1月  
よろこび保育園給食室

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいたします。  
1年のはじまりは、お節料理やお雑煮、七草がゆに鏡開きなど伝統行事と共に行事食や郷土料理を食べる機会が多いものです。昔ながらの健康を願う思いや、食文化をこの機会にお家でもお話してみてください😊

## 1月のテーマ

### 【食育目標】

○健康を願う行事や  
伝統料理を知ろう。



12月のお餅つきの写真です

### ☆七草がゆは漢方の知識☆

七草がゆは、お正月休みの食べ過ぎ、飲みすぎで疲れた胃をいたわってくれる薬草粥です。「正月の七日に春の七草を摘み、神前に供えてから食べればその年は病気にかからない。」という考えで、もともとは中国から日本に伝わりました。  
春の七草は、セリ・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ ですが、ご家庭で作る際は、冷蔵庫にあるネギ、ほうれん草などで代用して構わないそうです。



### ☆冬野菜を美味しく食べよう☆

☆冬野菜は保存性に優れた根菜類や、体を温める効果を持つものが多くあります。

- ほうれん草; 冬に栄養価が高まり、霜にあたって甘みが増すとされています。鉄分や葉酸、ビタミンCが豊富で、さらに免疫力を高めるビタミンAも豊富！
- 小松菜; カルシウムを多く含み、ほうれん草と同じく鉄分、葉酸、ビタミンC,Aも豊富！
- 白菜; 貯蔵性が高くビタミンCやカリウムも豊富！
- かぶ; 消化酵素が含まれているので胃腸の機能を高めてくれます。
- 大根; かぶと同じく消化酵素を含み胃腸の働きを助けてくれます。豊富に含まれるビタミンCは免疫力を高める働きがあるので風邪を引きやすい方にもオススメです。
- ネギ; 辛味成分は体を温める作用があり疲労回復効果のあるビタミンB1の吸収を高めます。

らいおん組さんの保育園生活も残りわずかになってしまいましたね。そこで！残りの給食メニューは、らいおん組さんの保育園で好きだった『給食&おやつ』をリクエスト給食としてこれからの給食メニューに組み込んでいきます😊  
お家でも給食で何が好きだった～？なんてお話されてみて下さい(^^)



日	曜	未満児 朝のおやつ	副食	午後のおやつ	材料
1	木	<h1>お正月休み</h1>			
2	金				
3	土				
5	月	せんべい	シチュー ちりめんサラダ フルーツ	牛乳 メロンパン風スコーン	鶏肉 ジャが芋 玉ねぎ 人参 白菜 シチュールー 牛乳 キャベツ ちりめん きゅうり コーン わかめ パナナ ミックス粉 バター
6 麺の日	火	黒棒	♥肉うどん ごま和え	牛乳 イチゴ大福蒸しパン	うどん麺 牛肉 玉ねぎ 人参 干し椎茸 かまぼこ ネギ 小松菜 えのき 米粉 牛乳 こしあん いちご
7 人日の節句	水	ビスケット	松風焼き 紅白なます すまし汁	牛乳 七草がゆ	鶏ミンチ ネギ パン粉 みそ 大根 人参 大根 白菜 わ かめ かまぼこ 干しいだけ 七草 かぶ
8	木	ウエハース	♥ししゃもフライ チキンサラダ なめこのみそ汁	牛乳 あげたこ	シシャモ 鶏ささみ キャベツ きゅうり 人参 なめこ 玉 ねぎ 豆腐 わかめ 小ネギ
9 鏡開き	金	缶詰フルーツ	ポテトミートローフ トマト ワンタンスープ	牛乳 ぜんざい	豚ミンチ 玉ねぎ パン粉 卵 ジャが芋 ベーコン 人参 チンゲン菜 ワンタン トマト 小豆 さつま芋
10	土	チーズ	ハヤシライス 和え物 フルーツ	牛乳 おかし	牛肉 玉ねぎ 人参 トマト グリーンピース キャベツ きゅうり もやし ゆかり みかん
12	月	成人の日			
13	火	せんべい	マーボー丼 ひじきと切干のサラダ フルーツ	牛乳 ♥チーズ饅頭	豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 干椎茸 ニラ キャベツ きゅうり オレンジ ミックス粉 クリームチーズ バター 卵
14	水	ビスケット	鶏のピカタ 納豆和え 中華スープ	牛乳 お好み焼き	鶏肉 卵 納豆 小松菜 キャベツ 人参 ベーコン チンゲ ン菜 もやし 竹の子水煮 きくらげ 豚ミンチ 長芋
15	木	麩菓子	魚の野菜あんかけ もずくスープ ーロゼリー	牛乳 きな粉蒸しパン	カレイ 玉ねぎ しめじ 人参 もやし もずく 小松菜 ー ロゼリー きな粉 豆乳
16 中華料理	金	クラッカー	酢豚 コンソメスープ ぶりかけ	牛乳 洋風おこし	豚肉 玉ねぎ 人参 ビーマン 竹の子水煮 干椎茸 キャベ ツ コーンフレーク マシュマロ
17	土	ビスケット	ナポリタン 豆乳スープ フルーツ	牛乳 おかし	スパゲッティ麺 ベーコン 玉ねぎ 人参 ビーマン エリン ギ ウィンナー クリームコーン 豆乳 みかん
19	月	ウエハース	中華丼 スパゲティサラダ フルーツ	牛乳 カレーまん	豚肉 玉ねぎ チンゲン菜 人参 干し椎茸 ネギ サラスパ きゅうり コーン パナナ
20 おにぎりの日	火	チーズ	魚のみぞれ揚げ 白菜とベーコンのスープ	牛乳 じゃがいもの小判焼き	カレイ 大根 ベーコン 白菜 玉ねぎ しめじ ジャが芋 人参 インゲン
21	水	黒棒	鶏つくね甘辛煮 ブロッコリー えのきの味噌汁	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	鶏ミンチ 小ネギ えのき わかめ 豆腐 チンゲン菜 フ ロッコリー ヨーグルト イチゴジャム
22 カレーの日	木	ビスケット	♥冬野菜カレー かぼちゃサラダ ーロゼリー	牛乳 ♥クッキー	豚肉 玉ねぎ 人参 さつま芋 大根 かぼちゃ きゅうり 角チーズ ーロゼリー バター
23	金	せんべい	肉豆腐 のりとネギのスープ	牛乳 フレンチトースト	牛肉 豆腐 白菜 もやし 人参 ネギ 干し椎茸 糸こん にゃく のり 玉ねぎ しめじ 春雨 バゲット 卵 牛乳
24	土	クラッカー	ひじきご飯 みそネーズ和え すまし汁	牛乳 おかし	鶏肉 ひじき 人参 インゲン ちりめん キャベツ きゅう り コーン 玉ねぎ チンゲン菜
26	月	麩菓子	ブルコギ丼 のり塩ナムル フルーツ	牛乳 スイートポテト	牛肉 玉ねぎ 人参 もやし ニラ 干し椎茸 ビーマン パ ナナ さつま芋 卵
27 誕生会	火	ビスケット	♥セルフハンバーガー ポテト トマト コーンポタージュ	牛乳 ケーキ	ハンズ 合ミンチ 玉ねぎ 人参 大根 チーズ ポテト ト マト クリームコーン 牛乳 生クリーム ジュース ケーキ
28	水	チーズ	厚揚げの味噌炒め 春雨スープ ーロゼリー	牛乳 ♥ドーナツ	豚肉 厚揚げ キャベツ ビーマン 竹の子水煮 干し椎茸 ベーコン 春雨 小松菜 人参 ーロゼリー ミックス粉 豆 腐
29 麺の日	木	せんべい	♥ラーメン 餃子 トマト	牛乳 ♥プリン・ビスケット	麺 豚小間 もやし ほうれん草 コーン なんと トマト 餃子 プリン ビスケット
30	金	ウエハース	魚のピザ焼き さつま汁	牛乳 金時煮豆	カレイ 玉ねぎ ビーマン 人参 チーズ さつま芋 大根 しめじ ごぼう あげ 金時豆
31	土	ビスコ	かしわご飯 焼き魚 ブロッコリー 味噌汁	牛乳 おかし	鶏肉 人参 ごぼう 干し椎茸 あげ 枝豆 鮭 ブロッ コリー キャベツ わかめ 小ネギ

★27日(火)はお誕生日会のため、ばんだ・きりん・らいおんぐみさんは、ごはんはいりません★

☆6日(火)、29日(木)は麺の日です。以上児さんはごはんはいりません☆20日はおにぎりの日です☆

★材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください★

♥らいおん組 リクエストメニュー

