

1 月

給食だより

豊里幼稚園

令和 8 年 1 月 1 日

新年あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたと思います。新年早々、寒さも厳しいですが、年末年始のゆっくりとした生活リズムを少しずつ整えていけたらいいですね。

新しい 1 年が園児や保護者の皆様にとって笑顔たくさんの年になりますよう、お祈り申し上げます。2026 年も「食」をとおして子供達の成長を見守っていきたいと思いますのでよろしくをお願いします。

1 月の献立は旬の食材を取り入れながら、黒豆・田作り・きんとんなどおせち料理も予定しており、由来も、ともに紹介する予定です。

今月のねらい

- *うがい・手洗いをしっかりする。
- *バランスよくしっかり食べよう。
- *風邪に負けない体力作りをしよう。

今月の行事食

7 日(金)七草粥 ※おやつに食べます。

30 日(金) お誕生日会

園児のみご飯はいりません。

コップとスプーン・お箸を忘れないでね。



春の七草粥

豊里幼稚園では 1 月 7 日に、春の七草「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」をいれたおかゆを食べて、正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

春の七草は、厄を祓い無病息災を願う縁起物です。まだ冬の寒い時期に芽を出す生命力の高い春の七草のエネルギーを取り込み、風邪や病気をせず一年間健康に過ごせますようにという祈りを込めて七草がゆをいただきます。



噛む習慣を身につけよう！

「よく噛んで食べようね」「しっかりモグモグしようね」。園でも家庭でもそんな言葉かけをすることは多いのではないのでしょうか。噛むことは消化しやすくなるだけでなく、全身の発達にとって様々なメリットがあります。与えるものや大きさ、硬さを意識的に変えることで多くの「噛む」体験ができます。

① おやつをカミカミしよう！

やわらかく煮た人参スティックや噛むほど味がでる昆布・するめ・じゃこを食べることでおいしく噛む体験を重ねます。園のおやつでも食パンも薄めの食パンをこんがり焼くとよく噛んで食べるおやつとしてよく提供しています。パンの耳もカミカミして食べてくれます。

② おにぎりをかじり取ろう！

一口で食べられない大きさにすることで前歯で一口量をかじり取り、唇で口内へ取り込んでから、奥歯へ運んですりつぶす経験ができます。



給食献立表

さくら・もも組の午前のおやつは牛乳・フルーツがお菓子です。

日	曜日	献立メニュー	主な材料	午後のおやつ	
				きく・ゆり・ばら	もも・さくら
5	月	照り焼きチキン 大根のサラダ すまし汁 みかん	鶏肉 玉葱 ごま 生姜/大根 胡瓜 人参 ツナ マヨドレッシング/花魁 人参 えのき 葱/みかん	牛乳 紅白サンド	牛乳 紅白サンド
6	火	鮭の塩こうじ焼き 具たくさんみそ汁 じゃが玉煮 みかん	鮭(白身) 塩こうじ/じゃがいも 玉葱 いんげん/白菜 人参 豆腐 葱 鶏肉 みそ/みかん	牛乳 たいやき 昆布 ゼリー	牛乳 お菓子 パナナ
7	水	スパゲティナポリタン ごま和え コンソメスープ みかん	鶏ミンチ 玉葱 人参 ビーマン ケチャップ ソース /胡瓜 もやし ちくわ ごま ねりごま/キャベツ 人参 玉葱 コーン コンソメ/みかん	七草粥	七草粥
8	木	鶏肉とさつまいもの照り煮 おかか和え みそ汁 みかん	玉葱 鶏肉 片栗粉 さつまいも 人参 いんげん/ブロッコリー 胡瓜 糸けすり/鮭 玉葱 ほうれん草 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
9	金	白菜と肉団子のスープ 南瓜煮 大根きんぴら パナナ	白菜 人参 玉葱 椎茸 肉団子 鶏ガラ/南瓜/大根 人参 揚げ ごま/パナナ	白みそ雑煮	おかか おにぎり
10	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
13	火	卵あんかけうどん チーズ 中華風野菜炒め パナナ	うどん 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 卵 小松菜 片栗粉/チーズ/ 玉葱 人参 コーン ハム ブロッコリー ごま油/パナナ	牛乳 りんご きんとん	牛乳 りんご きんとん
14	水	鯖のかわり西京焼き のり和え かき玉汁 みかん	さわら(白身魚) みそ マヨドレッシング ごま/ほうれん草 人参 えのき きざみのり/玉葱 卵 人参 小松菜/みかん	牛乳 きなこラスク	牛乳 きなこラスク
15	木	クリームシチュー ウィナー りんごサラダ みかん	豚肉 じゃがいも 人参 玉葱 ブロッコリー 牛乳 小麦粉 コンソメ バター/ウィンナー/りんご キャベツ 胡瓜/みかん	ヨーグルト バナナ	ヨーグルト バナナ
16	金	筑前煮 干草焼き みそ汁 みかん	鶏肉 人参 れんこん 大根 ごぼう こんにゃく 里芋 いんげん/卵 ほうれん草 鶏ミンチ 人参/豆腐 白菜 人参 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
17	土	※ 生活発表会 ※			
19	月	ポークチャップ 沢煮鶏 キャベツのみそマヨ和え パナナ	豚肉 玉葱 しめじ 人参 ケチャップ/豆腐 ごぼう 厚揚げ 人参 えのき 葱/キャベツ わかめ ソーセージ みそ マヨネーズ /パナナ	牛乳 鬼まんじゅう	牛乳 鬼まんじゅう
20	火	れんこんハンバーグ ちりめん和え みそ汁 みかん	豚ミンチ 玉葱 豆腐 れんこん パン粉 卵/白菜 ほうれん草 ちりめんじゃこ/揚げ 玉葱 鮭 葱 みそ/みかん	牛乳 田作り お菓子	牛乳 パンケーキ
21	水	チーズピカタ マヨ納豆和え すまし汁 みかん	鶏モモ肉 粉チーズ 小麦粉 卵 ケチャップ/納豆 キャベツ もやし 人参 マヨドレッシング 糸けすり/豆腐 人参 かまぼこ 小松菜/みかん	牛乳 黒豆 マドレーヌ	牛乳 黒豆 マドレーヌ
22	木	たらの竜田揚げ 大根なます みそ汁 みかん	たら(白身魚) 片栗粉 生姜/大根 人参 胡瓜 すりごま /玉葱 えのき 厚揚げ 人参 葱 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
23	金	チンジャオロースー ささみとキャベツのごま和え 中華スープ パナナ	豚肉 玉葱 ビーマン たけのこ 人参 オイスターソース/ささみ キャベツ 胡瓜 ごま/豆腐 青梗菜 人参/パナナ	牛乳 ドーナツ するめ	牛乳 ドーナツ するめ
24	土	サンドイッチ 牛乳 果物			
26	月	鯖のカレーあんかけ 錦和え けんちん汁 みかん	鯖(白身) 小麦粉 玉葱 人参 カレールー 片栗粉/ほうれん草 人参 春雨 卵/大根 人参 豆腐 里芋 鶏肉 葱/みかん	牛乳 ココアの パウンドケーキ	牛乳 ココアの パウンドケーキ
27	火	とんかつ ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 パナナ	豚ヒレ 小麦粉 卵 パン粉 とんかつソース/ブロッコリー 胡瓜 人参 ごま/揚げ 人参 白菜 豆腐 みそ/パナナ	牛乳 ソフト ビスケット	牛乳 ソフト ビスケット
28	水	マカロニグラタン ボン酢和え みかん 千切り野菜のコンソメスープ	鶏肉 マカロニ しめじ 人参 ほうれん草 玉葱 牛乳 パン粉 小麦粉 粉チーズ/白菜 人参 えのき ボン酢/大根 人参 ベーコン 水菜/みかん	ひじきご飯	ひじきご飯
29	木	おでん 胡瓜の中華和え みそ汁 みかん	大根 卵 ちくわ 人参 厚揚げ こんにゃく/胡瓜 えのき かにかま /揚げ わかめ 葱 豆腐 みそ/みかん	牛乳 お菓子	牛乳 お菓子
30	金	♪お誕生日会♪	ビビンバ 丼 ハムサラダ アンパンマンポテト 春雨スープ ゼリー(パナナ)	牛乳 ケーキ	牛乳 ケーキ
31	土	サンドイッチ 牛乳 果物			

玄関に給食の写真を掲示しています。お迎えに来られた時、みてお帰りください。
都合により、献立を変更することがあります。