

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。



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。



春の七草粥

豊里幼稚園では 1 月 7 日に、春の七草「せり・なすな・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、厄を払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。



1 月離乳食献立表

0歳児さくら組

		後期(9~11カ月)		完了期(12~18カ月)	
日	曜	主な食材	おやつ	献立	主な食材
5	月	鶏肉の照り煮 大根のサラダ すまし汁 みかん	食パン	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 生薑/大根 胡瓜 人参 ツナ マヨドレッシング/花枝 人参 えのき 葱/みかん
6	火	白身魚煮 貝たくさんみそ汁 じゃが玉煮 みかん	乳児ウエハース	白身の塩こうじ焼き 貝たくさんみそ汁 じゃが玉煮 みかん	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
7	水	スパゲティ煮込み もやしと胡瓜の和え物 スープ みかん	七草粥	スパゲティボリタン 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
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	乳児ビスケット	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/玉葱 ほうれん草 みそ みそ/みかん
9	金	白菜と肉団子のスープ 南瓜煮 大根さんびら パナナ	おかか雑炊	白菜と肉団子のスープ 南瓜煮 大根さんびら 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
10	土	パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
13	火	あんかけうどん チーズ ブロッコリー煮 パナナ	りんご きんとん	卵あんかけうどん チーズ 中華風炒め パナナ	うどん 鶏肉 玉葱 人参 しめじ 卵 小松菜 片栗粉 /チーズ/玉葱 ハム 玉葱 ブロッコリー/パナナ
14	水	白身魚煮 のり和え かき玉汁 みかん	きなこ食パン	白身魚のかわり西京焼き のり和え かき玉汁 みかん	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 青梗菜/みかん
15	木	クリームシチュー りんごサラダ みかん	ヨーグルト バナナ	クリームシチュー ウィンナー 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 みそ/みかん
16	金	筑前煮 じゃがいもそぼろ煮 みそ汁 みかん	乳児せんべい	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
17	土				
19	月	白身魚のケチャップ煮 沢煮焼 パナナ キャベツの煮浸し	鬼まんじゅう	ポークチャップ 沢煮焼 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
20	火	れんこんハンバーグ ちりめん和え みそ汁 みかん	パンケーキ	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 葱 みそ みそ/みかん
21	水	鶏肉の照り煮 納豆和え すまし汁 みかん	マドレーヌ	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
22	木	白身魚煮 大根煮浸し みそ汁 みかん	乳児ウエハース	白身の竜田揚げ 大根なます みそ汁 みかん	白身魚 片栗粉 生薑/大根 人参 胡瓜 ごま /玉葱 えのき 厚揚げ 人参 葱/みかん
23	金	玉葱のそぼろ煮 ささみとキャベツの和え物 スープ パナナ	パンケーキ	デンジャオロースー 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 だけの人参 オイスター /ささみ キャベツ 胡瓜 ごま/豆腐 青梗菜 人参 /パナナ
24	土	パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	
26	月	白身のあんかけ 錦和え けんちん汁 みかん	ココアの パウンドケーキ	白身のカレーあんかけ 錦和え けんちん汁 みかん	白身 小麦粉 玉葱 人参 カレーパウダー 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
27	火	鶏肉の照り煮 ブロッコリーのごま酢和え みそ汁 パナナ	ソフト ビスケット	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
28	水	マカロニグラタン 白菜煮浸し みかん 千切り野菜のスープ	ひじき粥	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 ペーコン 水菜/みかん
29	木	大根のそぼろ煮 胡瓜の和え物 みそ汁 みかん	乳児せんべい	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/胡瓜 かにかま ごま油/揚げ わかめ 葱 豆腐 みそ/みかん
30	金	青菜のそぼろ煮 キャベツ煮浸し 玉葱のスープ パナナ	パンケーキ	ビビンバ ハムサラダ アンパンマンポテト 春雨スープ パナナ	豚ミンチ 生薑 にんにく 焼肉のたれ ほうれん草 もやし 人参 ごま油 卵/ハム キャベツ 胡瓜/春雨 人参 玉葱 葱 中華だし/アンパンマンポテト/パナナ
31	土	パン 果物		サンドイッチ 牛乳 果物	

主食(粥・米飯)は個人の摂取状況によるものを提供します。
献立は、個人の離乳食摂取状況により、変更します。未摂取の食材があればお知らせ下さい。(初期～中期 昆布だし使用。後期～ 煮干しだし・昆布・かつおだし使用。)