



令和8年
1月

きゅうしょくだよい



◎印は手作りおやつ

日	曜	給 食 (11:30~)	おやつ (2:30~)	未満児午前おやつ (9:30~)
5	月	お弁当	・せんべい	・せんべい
6	火	鮭とコーンのバターライス・チーズ入り野菜サラダ・オレンジ・ミネストローネ	・ごまビス ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
7	水	パン・ワンタンスープ・ポパイサラダ・バナナ	◎青菜粥	・ボーロ ・牛乳
8	木	麦ご飯・ささみフライごまみそかけ・マカロニサラダ・オレンジ・えのきのみそ汁	◎お麩ラスク ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
9	金	青菜あんかけご飯・かぼちゃのそぼろ煮・白菜のり和え・みかん	・クッキー ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
10	土	しょうゆラーメン・小籠包・オレンジ	・ビスケット	・せんべい
12	月	成人の日		
13	火	ご飯・魚のコロコロチーズ焼き・ツナサラダ・オレンジ・コーンポテトスープ	◎せんざい	・ビスケット ・牛乳
14	水	菜めし・チキンカツ・コールスローサラダ・バナナ・ほうとう風うどん汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ボーロ ・牛乳
15	木	ハンバーグカレー・ミモザサラダ・オレンジ	・ロールケーキ ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
16	金	ご飯・豆腐団子の中華風煮・大コーンサラダ・みかん・かき玉スープ	・ヨーグルト	・ビスコ ・牛乳
17	土	昆布ご飯・肉みそそぼろの野菜炒め・豆腐のすまし汁	・ビスケット	・せんべい
19	月	ご飯・さばのみそ煮・青菜のごま和え・オレンジ・けんちん汁	・ビスケット ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク
20	火	ご飯・八宝菜・ポテトのごま和え・バナナ・大根のみそ汁	◎ミニワインナードッグ ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
21	水	あんかけうどん・ブロッコリーと卵の黒ゴマサラダ・オレンジ	◎カルシウムたっぷりおにぎり	・ボーロ ・牛乳
22	木	卵チャーハン・チャプチエ風・バナナ・オニオンスープ	◎ポテトのチーズ焼き ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
23	金	マーボー丼・ひじきとツナのサラダ・みかん・コーンわかめスープ	・せんべい ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
24	土	鶏そぼろご飯・ツナサラダ・焼き麩のすまし汁	・ビスケット	・せんべい
26	月	わかめご飯・関東煮風みそおでん・オレンジ・ポトフ風スープ	・えびせん ・いちごミルク	・せんべい ・ミルク
27	火	えびピラフ・卵サラダ・バナナ・白菜スープ	・クッキー ・ミルク	・ビスケット ・牛乳
28	水	ナポリタンスペゲッティ・かぼちゃとチーズのサラダ・オレンジ・ポパイスース	◎のりじゃこトースト ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
29	木	パン・クリームシチュー・ブロッコリーとツナのサラダ・みかん	◎コンソメポテト ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
30	金	麦ご飯・鶏つくね・さつま芋のひじき煮・オレンジ・焼き麩のみそ汁	◎マカロニきなココア ・牛乳	・ビスコ ・牛乳
31	土	焼うどん・ギョーザ・もやしのスープ	・ビスケット	・せんべい

明けましておめでとうございます

お正月はおせち料理やお雑煮などを食べて新年を迎える方もいらっしゃることでしょう。休みの間に食べ過ぎて、胃腸に負担がかかってしまうこともあるかと思います。そんな胃腸を整えたり、無病を祈ったりするには、七種類の野菜を入れた七草がゆを食べるとよいとされています。もともとは、中国からの風習です。七草の葉菜には、ビタミンA・B・Cそしてカルシウムなどのミネラルが豊富です。すみれ楽園では、1月7日のおやつに青菜粥を食べます。

魚は、子どもたちの成長にとってとても大切な栄養がたくさん詰まった食材です。魚にはお肉とは違ったうまみや風味があり、味覚の幅を広げることにもつながります。小さいうちからいろいろな味に親しむことは、将来の食生活にも良い影響を与えてくれますよ。魚を食べる利点には次のようなものがあります。

●体が丈夫になる（まぐろ・かつお等）

魚に含まれているたんぱく質は体の組織を作ります。赤みの魚には鉄分が豊富です。

●骨や歯が丈夫になる（じゃこ・ししゃも等）

丸ごと食べられる魚は、カルシウムをたっぷりとることができます。ビタミンDが多く含まれているので、カルシウムを効率よく吸収します。

●血液がサラサラになる（あじ・いわし・さんま等）

青魚にはDHAやEPAという良質な脂肪酸が豊富に含まれており、血液をサラサラにする効果があります。動脈硬化を予防するほか、脳の発達や機能を高めてくれます。

☆年中、年少、未満児：1/13のせんざいは、餅が入りません。餅のかわりにおかきを食べます。

☆未満児：1/26のみそおでんは、ゆで卵が入りません。

鏡開きってなあに？

1月11日は「鏡開き」の日。お正月にかざっていた鏡も下げる、家族みんなで食べる日です。「鏡もち」には、1年のしあわせや健康を願う気持ちがこめられています。切らすに手や木づちで割るのが昔からのならいで、「運を切らないように」という意味があるんですよ。おもちをおしるこやお雑煮にして食べて、元気に1年をスタートしましょう！

※子どもたちの健康と安全を第一に、食材の都合などで献立が変更になることがあります。