



# 1月の予定献立表



御幸保育園 乳児

日	曜日	AMおやつ	朝 食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
1	木		年始休み					
2	金		年始休み					
3	土		年始休み					
5	月	チーズ	カレーライス 福神漬け トマトサラダ フルーツ 牛乳	マカロニあべかわ	475	14.9	16.3	1.8
6	火	みかん缶	ごはん 厚揚げのうま煮 きんぴらごぼう ブロッコリーのごま和え 牛乳	いちごヨーグルト	414	15.5	13.1	0.9
7	水	せんべい	ごはん モロフライ バンサンスター かぼちゃの甘煮 牛乳	七草がゆ	437	15.7	11.9	1.6
8	木	ピスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き 青菜の煮浸し 粉ふき芋 みそ汁	さつまいもスティック 牛乳	474	15.5	15.5	1.1
9	金	コーンフレーク	ごはん チキン南蛮 イタリアンサラダ フルーツ 牛乳	ピザトースト	609	21.7	21.2	2.0
10	土	おまかせ	スパゲティミートソース 湯野菜サラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	457	15.7	12.5	1.1
12	月		成人の日					
13	火	クラッカー	ごはん 和風ハンバーグ 海藻サラダ フルーツ 牛乳	フライドポテト	437	21.0	19.4	1.1
14	水	ヨーグルト	ごはん 鶏のから揚げ 五目煮豆 スティックきゅうり 牛乳	ゼリー	403	15.9	14.3	1.4
15	木	ピスケット	☆さくら組リクエストメニュー☆ごはん ハンバーグ フライポテト ブロッコリーサラダ フルーツ 牛乳	醤油ラーメン	567	18.6	20.8	1.1
16	金	バナナ	ごはん さばの味噌煮 塩昆布和え たくあん納豆 すまし汁	フレンチトースト 牛乳	482	21.4	15.1	2.7
17	土	おまかせ	きつねうどん お煮しめ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	473	13.7	10.9	2.9
19	月	ウエハース	三色丼 ちくわの二色揚げ 炒りなます 牛乳	小倉蒸しパン	545	19.2	14.2	1.8
20	火	みかん缶	ごはん すき焼き風煮 なめだけ和え さつま芋の甘煮 牛乳	チーズ おせんべい	427	17.3	12.9	1.2
21	水	チーズ	バターロール ハムカツ マリネサラダ フルーツ 牛乳	わかめおにぎり	464	17.8	18.7	2.1
22	木	ピスケット	ごはん 回鍋肉 蒸しシューまい きゅうりの中華漬け 中華スープ	きなこ揚げパン 牛乳	497	19.5	18.5	1.6
23	金	せんべい	ごはん はんぺんチーズフライ 白菜のクリーム煮 ブロッコリー 牛乳	わかめうどん	594	22.6	16.7	4.5
24	土	おまかせ	醤油ラーメン 春巻き 花野菜サラダ 牛乳	お菓子 ジュース	445	12.9	16.2	1.8
26	月	コーンフレーク	ごはん 天ぷら盛り合わせ ごぼうとれんこんの土佐煮 ゆかり和え 牛乳	ホットケーキ	645	19.0	22.9	2.1
27	火	せんべい	ごはん 親子煮 磯和え フルーツ みそ汁	スイートポテト 牛乳	438	17.2	12.7	1.6
28	水	スティックパン	♪誕生会♪菜飯ごはん チキンカツ ミートボール マカロニサラダ フルーツ 牛乳	フルーチェ	607	21.9	20.9	1.9
29	木	クラッcker	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ フルーツ 牛乳	麩のラスク	241	9.4	10.7	0.8
30	金	食パン	ごはん 青椒肉絲 揚げ餃子 白菜の浅漬け 牛乳	たこ焼き	642	22.8	21.7	2.0
31	土	おまかせ	焼きそば ナムル フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	445	14.4	12.7	1.4

令和8年

あけましておめでとうございます

新年を迎えて、子どもたちがひとまわり大きくなった感じがします。今月は、日本の伝統行事が盛り沢山です。日本の伝統文化がうすれていなくな、子どものころから伝統文化に触れることにより料理の言わや意味を理解し、楽しみながら伝統料理を食べ、郷土の特色を伝えることができたらと思います。みんなのおうちでは、どんなおせち料理かな？

## 正月の行事食



## おせち料理

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずの子は「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ることで、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることだと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。



## 郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？

東京

四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。



京都

白味噌で味つけ、おもちは丸。



新潟

イクラやさけ、しいたけなど具たくさん。

