



1月の予定献立表



御幸保育園

幼児

日	曜日	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	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	596	18.1	17.7	2.1
6	火	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	505	19.2	16.3	1.1
7	水	ごはん モロフライ バンサンスー かぼちゃの甘煮 牛乳	七草がゆ	553	19.7	14.9	2.0
8	木	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	556	19.1	16.2	1.3
9	金	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	626	22.5	22.9	1.8
10	土	スパゲティミートソース 温野菜サラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	513	18.8	15.1	1.2
12	月	成人の日					
13	火	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	583	23.8	25.1	1.3
14	水	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	496	18.1	16.1	1.7
15	木	☆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	642	21.2	23.5	1.2
16	金	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	577	27.0	19.4	3.6
17	土	きつねうどん お煮しめ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	494	14.6	12.2	3.9
19	月	三色丼 ちくわの二色揚げ 炒りなます 牛乳	小倉蒸しパン	604	23.1	17.3	2.6
20	火	♪愛情弁当の日♪	チーズ おせんべい	537	21.7	16.2	1.5
21	水	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	603	21.8	22.5	2.6
22	木	ごはん 回鍋肉 蒸しシユーマイ きゅうりの中華漬け 中華スープ	きなこ揚げパン 牛乳	610	24.1	22.2	2.2
23	金	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	645	24.5	18.1	5.6
24	土	醤油ラーメン 春巻き 花野菜サラダ 牛乳	お菓子 ジュース	495	15.1	18.0	2.1
26	月	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	715	18.9	25.9	2.0
27	火	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	516	20.3	14.7	1.8
28	水	♪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	615	23.6	19.0	2.0
29	木	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	291	11.7	13.0	0.9
30	金	ごはん 青椒肉絲 揚げ餃子 白菜の浅漬け 牛乳	たこ焼き	584	21.3	23.4	1.7
31	土	焼きそば ナムル フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	527	17.8	15.5	1.7



あけましておめでとうございます

令和8年

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くなか、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れや意味を理解し、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。

