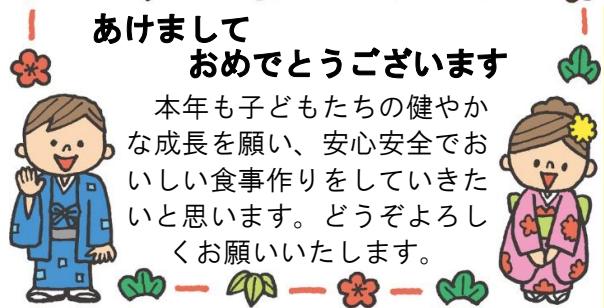


1がつのこんだてひょう

※ 青字は新作メニューです。 令和8年 みなみ保育所



あけまして
おめでとうございます

本年も子どもたちの健やかな成長を願い、安心安全でおいしい食事作りをしていきたいと思います。どうぞよろしくお願ひいたします。

今月の食育目標

冬の食材を味わおう

1月は最も寒さが厳しく体調を崩しやすい時期です。食事と睡眠をしっかりとり、元気に過ごしましょう。先月に引き続き、今月も“体を温め、免疫力を高める効果がある”冬の食材を味わい、病気に負けない体作りをしていきたいと思います。冬に旬を迎えるおいしい食材をクッキングやお手伝いを通して知らせてていきたいと思います。

旬の食材
大根・白菜・かぶ
春菊・ブロッコリー
カリフラワー・ぶり
ほうれん草・たら
みかんなど

月	火	水	木	金
5 (午前のおやつ0・1・2歳児) チーズ お茶	6 正月献立 かりかりいりこ お茶	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	8 カレークラッカー お茶	9 開放日・どんどさん 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁	桜えびごはん ふりの照り焼き 筑前煮 紅白なます 黒豆 花麩のすまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁 みかん	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ キャベツのマリネ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁	ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで りんご
梅かつおおにぎり 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	七草がゆ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳
12 成人の日 	13 ぱりぱりせんべい お茶	14 麦の青のリスナック お茶	15 一日保育士 豆乳スープ お茶	16 誕生会 煮昆布 お茶
ツリーにかかった クッキーに大喜びでした♪	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 納豆和え 切干大根の中華和え どさんこ汁	ごはん おでん 揚げごぼう ほうれん草の磯香和え 煮豆 みかん	ごはん 魚のカレームニエル 小松菜の中華和え ボイルブロッコリー けんちん汁	ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ ぽんかん
19 きな粉マカロニ お茶	20 麦のココアラスク お茶	21 粉ふき芋 お茶	22 開放日 煮豆 お茶	23 ごまプリツツ お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 わかめのみそ汁	ごはん 魚の変わり焼き 大根サラダ キャベツの和え物 油揚げのみそ汁 りんご	ごはん 鶏肉の磯焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 じじみのすまし汁	ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーン和え ごぼうの梅煮 中華スープ	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 ぽんかん
ひじきおにぎり 牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	豚しぐれおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	米粉のチーズクッキー 牛乳
26 一日保育士 麦の黒糖がらめ お茶	27 いちごヨーグルト お茶	28 弁当の日 ミルクスープ お茶	29 ふかし芋 お茶	30 きな粉クッキー お茶
雑穀ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの煮物 ほうれん草のごま和え なめこ汁	中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご		ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ツナじゃが ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁 ぽんかん	ごはん 魚のフライ キャベツのおかか和え ふろふき大根 厚揚げのみそ汁
黒豆おにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり かりかりいりこ/牛乳	さつま芋大福 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	牛しぐれおにぎり 牛乳

七草がゆを食べよう

七草がゆは1月7日に食べ、その年の無病息災を願う行事食です。正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませるのにぴったりですよ。

～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(かぶ)
すずしろ(大根)

正月料理の「おせち」ってなんだろう?

節(せち)とは季節の節目を指し、収穫への感謝の意味を込めて自然の恵みを神様にお供えします。

また、家族の健康や繁栄を願う伝統的な行事食です。

ぶり…「出世魚」と呼ばれ、出世をするように

数の子…「春告魚(ニシン)」は縁起の

よい魚で子孫繁栄するように

黒豆…マメ(健康)に暮らせるように

紅白なます…水引にみたて、平和と長寿を願うように

子どもたちにも絵本やポスターを使い、分かりやすく

伝えています。



給食のお手伝いが
大好き！上手にでき
るでしょう？

