

# 1月 給食だより

あけましておめでとうございます。新しい年がはじまり、子どもたちの元気な笑顔が園にあふれています。冬は体調を崩しやすい季節ですが、しっかり食べて体を温めることが元氣のもとになります。給食では、旬の食材を使いながら、体の中から温まるメニューを取り入れています。今年も「食べることが楽しい」と感じられるよう、心を込めて給食づくりをしてみたいと思います。



## 食べることから始める元気な一年



新しい一年、子どもたちの成長を支える大切な習慣のひとつが「食べること」です。食事は、体に必要な栄養を届けるだけでなく、心の豊かさや生活リズムを整える役割もあります。

給食では、旬の食材や色とりどりの食材を使い、見た目や味、食感にも工夫をしています。好きなものだけでなく、少し苦手なものにも挑戦することで、食べる楽しさや新しい味の発見を体験できます。

一年のスタートに、しっかり食べることの大切さを感じながら、子どもたちが健康で元気に過ごせる土台をつくっていききたいと思います。家でも、家族と一緒に「おいしいね」と笑顔で食べる時間が、心と体を育む大切な時間になります。

## 寒い季節の汁もので体ぽかぽか

寒い日が続くと、体も冷えて元気が出にくくなります。そんなとき、家庭で手軽に作れるのが「温かい汁もの」です。

にんじんや大根、かぶ、ほうれん草など、色とりどりの野菜を入れると見た目も楽しく、食欲もわきます。鶏肉や豆腐を加えれば、たんぱく質も摂れて体が温まります。

忙しい朝でも、具を少し切って鍋に入れるだけで、栄養たっぷりの一品が完成。寒い季節は、家族みんながほっこり元気になる汁ものを取り入れて、体を内側から温めましょう。



## りんごのコンポートヨーグルト



材料(こども1人分)

優しい甘さで消化にもよい、朝食にもぴったりのデザートです。

◎りんご 40g ◎砂糖 3g

◎水 20ml ◎レモン汁 少々

◎ヨーグルト 50g

作り方

りんごを小さく切り、水・砂糖・レモン汁でやわらかく煮る。冷ましてからヨーグルトの上にのせる。

りんごの自然な甘みで、さっぱりと仕上がります。



## 一月の行事食

### おせち料理

お正月に食べるお祝いの料理

それぞれの料理に新しい年への願いが込められています。

- ・ブリ→出世魚であるブリは立身出世の願い
- ・黒豆→黒く日焼けするほどマメに、勤勉に働けるように
- の願い
- ・紅白なます→水引をかたどっているとされ平安や平和への願い



### 七草がゆ

春の七草を刻んで入れたおかゆ。お正月のごちそうで疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせるように願う。

<春の七草>



〇〇 献 立 一 覧 表 〇〇

2026年 1月 [モーツアルト]

	5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	1 0 (土)
昼食	さばの煮付け (韓国風) ひろうすの炊いたん 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 一品：いんげんのソテー	五目マーボー豆腐 小松菜のツナ和え 中華スープ 七分つき米 一品：なすの中華風	◎おせち ぶりの照り焼き 煮しめ 紅白なます ふくさ焼き 黒豆 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：みかん	豚肉と野菜の味噌炒め 切り干し大根のサラダ えのきと油揚げのすまし汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	鶏肉の野菜あんかけ キャベツのしそ和え 麩とわかめの味噌汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	焼きそば ブロッコリーのごま和え 中華スープ フルーツ：りんご 乳児：グレープフルーツ
昼間食	ココアいろいろ 牛乳 乳児：グレープフルーツ	ツナと塩こぶのおにぎり 牛乳	◎七草粥 七草粥 牛乳	あずき蒸しパン 牛乳	ホットサンド 牛乳	北海道ミルクロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 544 kcal 蛋白質 24 g 脂質 19 g 炭水化物 74 g 鉄 3.1 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 572 kcal 蛋白質 21 g 脂質 17 g 炭水化物 90 g 鉄 3 mg 塩分 1.2 g	<一日合計> エネルギー 589 kcal 蛋白質 23 g 脂質 15 g 炭水化物 96 g 鉄 2.9 mg 塩分 2.9 g	<一日合計> エネルギー 640 kcal 蛋白質 22 g 脂質 23 g 炭水化物 93 g 鉄 2.1 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 519 kcal 蛋白質 28 g 脂質 18 g 炭水化物 68 g 鉄 1.8 mg 塩分 2.5 g	<一日合計> エネルギー 365 kcal 蛋白質 16 g 脂質 16 g 炭水化物 46 g 鉄 1.5 mg 塩分 1.1 g
	1 2 (月)	1 3 (火)	1 4 (水)	1 5 (木)	1 6 (金)	1 7 (土)
昼食	成人の日	すき焼き風煮 ほうれん草のおかか和え しめじとはんぺんのすまし汁 七分つき米 一品：フライドさつま芋	焼肉炒め きゅうりとトマトの酢の物 大根と油揚げの味噌汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	鮭のきのこマヨネーズ焼き ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 七分つき米 一品：粉ふき芋	◎神戸震災の日メニュー さば缶 さつまいもの甘煮 豚汁 七分つき米 フルーツ：バナナ	豚丼 小松菜のお浸し 豆腐となめこの味噌汁 フルーツ：オレンジ
昼間食		キャロットケーキ 牛乳	ツナトースト 牛乳	おからドーナツ 牛乳	かぼちゃ団子あずきのせ 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 0 kcal 蛋白質 0 g 脂質 0 g 炭水化物 0 g 鉄 0 mg 塩分 0 g	<一日合計> エネルギー 603 kcal 蛋白質 23 g 脂質 20 g 炭水化物 88 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.7 g	<一日合計> エネルギー 615 kcal 蛋白質 25 g 脂質 28 g 炭水化物 71 g 鉄 2.8 mg 塩分 2.1 g	<一日合計> エネルギー 539 kcal 蛋白質 21 g 脂質 18 g 炭水化物 80 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.6 g	<一日合計> エネルギー 532 kcal 蛋白質 23 g 脂質 14 g 炭水化物 85 g 鉄 2.4 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 585 kcal 蛋白質 20 g 脂質 21 g 炭水化物 81 g 鉄 2.8 mg 塩分 1.6 g
	1 9 (月)	2 0 (火)	2 1 (水)	2 2 (木)	2 3 (金)	2 4 (土)
昼食	鶏のゆずみそ焼き 白菜とツナの炊いたん 玉ねぎと麩のすまし汁 七分つき米 フルーツ：グレープフルーツ	八宝菜 三色ナムル 中華スープ 七分つき米 フルーツ：りんご乳児：オレンジ	ミートパスタ かぼちゃとベーコンの洋風煮 コンソメスープ 一品：ほうれん草サラダ	ごぼうおこわ さわらの照り焼き ひじきの和風煮 かき玉風味噌汁 フルーツ：バナナ	◎郷土料理in兵庫県 とふ飯 (丹波) おでん (姫路) きゅうりと穴子の和え物 (播磨) 里芋と油揚げの味噌汁 フルーツ：みかん	ひじきチャーハン かぶのそぼろ煮 中華スープ フルーツ：グレープフルーツ
昼間食	フライドポテト 牛乳	ちんすこう 牛乳	生クリームサンド 牛乳	豆腐入りお好み焼き 牛乳	きなこマカロニ 牛乳	ミニメロンパン 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 527 kcal 蛋白質 21 g 脂質 23 g 炭水化物 65 g 鉄 2.3 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 566 kcal 蛋白質 17 g 脂質 18 g 炭水化物 87 g 鉄 1.2 mg 塩分 1.1 g	<一日合計> エネルギー 515 kcal 蛋白質 18 g 脂質 18 g 炭水化物 78 g 鉄 1.7 mg 塩分 2.8 g	<一日合計> エネルギー 488 kcal 蛋白質 24 g 脂質 16 g 炭水化物 68 g 鉄 5.2 mg 塩分 2.2 g	<一日合計> エネルギー 580 kcal 蛋白質 27 g 脂質 21 g 炭水化物 77 g 鉄 3.2 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 524 kcal 蛋白質 18 g 脂質 16 g 炭水化物 80 g 鉄 1.8 mg 塩分 1.9 g
	2 6 (月)	2 7 (火)	2 8 (水)	2 9 (木)	3 0 (金)	3 1 (土)
昼食	から揚げ丼 いろいろ野菜の金平 麩とえのきのすまし汁 一品：キャベツの甘酢	さわらのレモンソース かぼちゃの煮物 麩とわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	おにぎり (ゆかり) カレーうどん ブロッコリーのごま和え フルーツ：バナナ	松風風焼き ふろふき大根 玉ねぎとわかめのすまし汁 七分つき米 フルーツ：オレンジ	ハヤシライス じゃがいものごまマヨ和え フルーツヨーグルト	牛丼 小松菜の和え物 大根と油揚げの味噌汁 フルーツ：バナナ
昼間食	オレンジフレンチトースト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ごまクッキー 牛乳	ラスク 牛乳	レーズン入りバナナケーキ 牛乳	カスタードロール 牛乳
成分値	<一日合計> エネルギー 633 kcal 蛋白質 23 g 脂質 25 g 炭水化物 82 g 鉄 2 mg 塩分 1.4 g	<一日合計> エネルギー 561 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 84 g 鉄 1.7 mg 塩分 2 g	<一日合計> エネルギー 618 kcal 蛋白質 20 g 脂質 22 g 炭水化物 93 g 鉄 2 mg 塩分 1.5 g	<一日合計> エネルギー 493 kcal 蛋白質 20 g 脂質 15 g 炭水化物 74 g 鉄 1.9 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 688 kcal 蛋白質 19 g 脂質 24 g 炭水化物 107 g 鉄 1.6 mg 塩分 1.8 g	<一日合計> エネルギー 574 kcal 蛋白質 19 g 脂質 19 g 炭水化物 86 g 鉄 3.2 mg 塩分 1.5 g

\*都合により献立を変更することがあります。