

# 令和8年 1月給食だより たけやまの森保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
5	月	せんべい お茶 七分づき米	ツナそぼろ 春雨スープ 果物(みかん)	ドーナツ 牛乳	ツナ缶 凍り豆腐 牛乳	砂糖 白ごま 春雨 ドーナツ	人参、生姜、いんげん 玉葱、わかめ
6	火	クッキー 牛乳 食パン	クリームシチュー パプリカ炒め 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	ウインナー スキムミルク 水煮大豆 牛乳	油、砂糖 じゃがいも 小麦粉、バター 七分づき米	人参、玉葱 パプリカ(赤・黄) コーンホール缶・ひじき
7	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のカレームニエル キャロットサラダ ブロッコリースープ 果物(みかん)	七草うどん お茶	魚 ツナ缶 鶏肉 油揚げ	油、小麦粉 砂糖 干しうどん	きゅうり、ブロッコリー エリンギ、人参・レモン汁 コーンホール缶 七草セット・大根
8	木	煮干し お茶 七分づき米	わかめラーメン 切干大根の煮つけ 果物(りんご)	あけぼのケーキ 牛乳	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	中華めん 砂糖、油 小麦粉	青菜、わかめ、長葱 人参、コーンホール缶 切干大根、えのきたけ
9	金	チーズ お茶 七分づき米	鶏肉の上新粉揚げ 酢の物 味噌汁 果物(みかん)	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 かまぼこ、味噌 きな粉 牛乳	上新粉 油 砂糖 マカロニ	生姜、きゅうり 人参、わかめ 玉葱、しめじ、ごぼう
10	土	せんべい お茶 七分づき米	豆腐の卵あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	絹豆腐、卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト	砂糖 片栗粉 パン	玉葱、人参、えのきたけ 万能葱、青菜、しめじ
13	火	クラッカー お茶 七分づき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(りんご)	チーズクッキー 牛乳	鶏肉、味噌、卵 ちりめんじゃこ スキムミルク 粉チーズ、牛乳	砂糖、油 白ごま 小麦粉 バター	青菜、人参、もやし 大根、しめじ、万能葱
14	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	魚のおろし煮 茹で野菜 味噌汁 果物(みかん)	野菜チヂミ 牛乳	魚 味噌 牛乳	小麦粉 片栗粉 油	大根、ブロッコリー 白菜、わかめ、しめじ 人参、ニラ、玉葱
15	木	せんべい 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	さつまいもの 揚げ団子 牛乳	豚肉 絹豆腐、味噌 無調整豆乳 きな粉、牛乳	砂糖、油 さつまいも 上新粉	玉葱、人参、しめじ いんげん、青菜 りんご
16	金	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー コーンとわかめのサラダ 果物(みかん)	フルーツ杏仁 せんべい お茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも、油 はちみつ、バター 小麦粉、砂糖 乳酸菌飲料、せんべい	玉葱・人参・りんご・ピーマン わかめ・コーンホール缶・キャベツ きゅうり・にんにく・生姜・バナナ みかん缶・パン缶・粉寒天
17	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み すまし汁 果物(りんご)	みかん クッキー お茶	鶏肉 麩	油 砂糖 クッキー	大根、人参、こんにゃく にんにく、いんげん えのきたけ、青菜 みかん
19	月	せんべい お茶 七分づき米	ツナそぼろ 春雨スープ 果物(みかん)	ドーナツ 牛乳	ツナ缶 凍り豆腐 牛乳	砂糖 白ごま 春雨 ドーナツ	人参、生姜、いんげん 玉葱、わかめ
20	火	クッキー 牛乳 食パン	クリームシチュー パプリカ炒め 果物(りんご)	ひじき豆ごはん お茶	鶏肉 スキムミルク 水煮大豆 牛乳	油、砂糖 じゃがいも 小麦粉、バター 七分づき米	人参、玉葱 パプリカ(赤・黄) コーンホール缶・ひじき
21	水	クラッカー 牛乳 七分づき米	魚のカレームニエル キャロットサラダ ブロッコリースープ 果物(みかん)	かしわうどん お茶	魚 ツナ缶 鶏肉 油揚げ	油、小麦粉 砂糖 干しうどん	きゅうり、ブロッコリー エリンギ、人参 コーンホール缶・青菜 長葱・レモン汁
22	木	煮干し お茶 七分づき米	わかめラーメン 切干大根の煮つけ 果物(りんご)	あけぼのケーキ 牛乳	豚肉 凍り豆腐 油揚げ 牛乳	中華めん 砂糖、油 小麦粉	青菜、わかめ、長葱 人参、コーンホール缶 切干大根、えのきたけ
23	金	チーズ お茶 七分づき米	鶏肉の上新粉揚げ 酢の物 味噌汁 果物(みかん)	マカロニきな粉 牛乳	鶏肉 かまぼこ、味噌 きな粉 牛乳	上新粉 油 砂糖 マカロニ	生姜、きゅうり 人参、わかめ 玉葱、しめじ、ごぼう
24	土	せんべい お茶 七分づき米	豆腐の卵あんかけ 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	絹豆腐、卵 油揚げ 味噌 ヨーグルト	砂糖 片栗粉 パン	玉葱、人参、えのきたけ 万能葱、青菜、しめじ

# 令和8年 1月給食だより たけやまの森保育園

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
26	月	せんべい お茶 七分づき米	酢豚風炒め 味噌汁 果物(みかん)	茹でさつまいも クラッカー(幼児のみ) 牛乳	豚肉 絹豆腐 味噌 牛乳	油、砂糖 片栗粉 さつまいも クラッカー(幼児のみ)	玉葱、人参 ピーマン、パプリカ(黄) エリンギ、青菜
27	火	クラッカー お茶 七分づき米	きじ焼き 小魚和え 味噌汁 果物(りんご)	チーズクッキー 牛乳	鶏肉、味噌、卵 ちりめんじゃこ スキムミルク 粉チーズ、牛乳	砂糖、油 白ごま 小麦粉 バター	青菜、人参、もやし 大根、しめじ、万能葱
28	水	ウエハース 牛乳 七分づき米	魚のおろし煮 茹で野菜 味噌汁 果物(みかん)	野菜チヂミ 牛乳	魚 味噌 牛乳	小麦粉 片栗粉 油	大根、ブロッコリー 白菜、わかめ、しめじ 人参、ニラ、玉葱
29	木	せんべい 牛乳 七分づき米	豚皿 味噌汁 果物(りんご)	さつまいもの 揚げ団子 牛乳	豚肉 絹豆腐、味噌 無調整豆乳 きな粉、牛乳	砂糖、油 さつまいも 上新粉	玉葱、人参、しめじ いんげん、青菜 りんご
30	金	クッキー 牛乳 七分づき米	ポークカレー コーンとわかめのサラダ 果物(みかん)	フルーツ杏仁 せんべい お茶	豚肉 スキムミルク 牛乳	じゃがいも、油 はちみつ、バター 小麦粉、砂糖 乳酸菌飲料、せんべい	玉葱・人参・りんご・ピーマン わかめ・コーン・ホール缶・キャベツ きゅうり・にんにく・生姜・パナ みかん缶・バナナ缶・粉寒天
31	土	クラッカー 牛乳 七分づき米	鶏肉と大根の煮込み すまし汁 果物(りんご)	みかん クッキー お茶	鶏肉 麩	油 砂糖 クッキー	大根、人参、こんにゃく にんにく、いんげん えのきたけ、青菜 みかん

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしています。

※ 献立は都合により、変更することがあります。

## ☆今月の平均栄養給与量☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
乳児	491	21.1	14.9	241	2	197	0.39	0.37	30	1.4
幼児	612	25.1	16.4	226	2.7	224	0.48	0.41	37	1.7

## ※午前おやつは乳児クラスのみです。

## ※(果物)は乳児クラスです。

あけまして おめでとうございます。

年末年始のお休みはいかがでしたか？

今年も子ども達の元気な身体をつくるため、おいしくて  
栄養を考えた給食を提供していきます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

### 〇七草がゆ

新春に摘むことができる七草の野菜は「春の七草」と言われ、これらを入れた粥を食べると、お正月料理で疲れた胃腸を整え、1年間病気をしないと  
言われています。

#### ★春の七草言えるかな？★

せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ  
すすな・すずしろ  
※「すすな」はかぶ・「すずしろ」は大根です。



☆ビタミンの補給も忘れずに  
ビタミンA、Cは、かぜの  
ウイルスに対する抵抗力を  
強くする働きがあります。

新鮮な野菜や果物を積極的に摂りましょう。



## 〇子どもの塩分量に気をつけましょう。

### ★減塩のコツ★

- 旬の食材、新鮮な食材をえらびましょう。うま味がたっぴりで調味料が少なくてもおいしく食べることができます。
- 味は表面につけることで食べる時、味を感じることができます。
- 子どもが食べやすい汁物はうま味（昆布やかつおぶしなどのだしや豆乳やトマト等）をプラスして薄味にしましょう。



### かぜの予防と食生活

かぜは色々な病気の中でも一番かかりやすい病気です。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけましょう。

### ☆食生活のポイント☆

#### ☆たんぱく質を十分に摂りましょう。

私達の体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、たんぱく質から作られているので、予防するために積極的に摂りましょう。

#### ☆脂肪(油)も不足しないように

脂肪は体の皮膚や口・喉の粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。また、ビタミンAやEの働きを良くしてくれます。