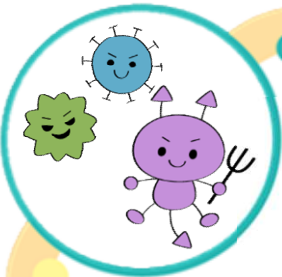


# 1月給食だより

松園保育園  
令和8年1月

日/曜日		昼食	未満児	乳児	主な材料名	おやつ	熱量
5	月	味噌汁,エビフライと付け合わせ,ひじきのサラダ,果物	御飯,牛乳,菓子	野菜の卵とじ,ミルク	にら,たまねぎ,人参,油揚げ,えびフライ,トマト,キャベツ,ひじき,ツナ,ほうれんそう	ジュース,菓子	272
6	火	カレー,小松菜のゴマ和え,かまぼこ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	豚肉,じゃがいも,人参,たまねぎ,こまつな,もやし,かまぼこ	牛乳,ジャムサンド	465
7	水	豚汁,和風サラダ,チーズ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	豚肉,じゃがいも,しめじ,人参,こんにゃく,豆腐,キャベツ,わかめ,カニかまぼこ,もやし	牛乳,菓子	448
8	木	そうめん汁,切り干し大根の炒め煮,かぼちゃの甘煮,果物	御飯,麦茶,菓子	煮込みそうめん,軟らかかぼちゃ,ミルク	麺,鶏卵,鶏肉,しいたけ,大根,人参,さつま揚げ,こんにゃく,かぼちゃ	ヨーグルト	354
9	金	味噌汁,焼き鮭,根菜サラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	タラの軟らか煮,ミルク	わかめ,高野豆腐,大根,人参,鮭,ブロッコリー,トマト,ごぼう,れんこん	バナナ	234
10	土	油揚げとかき玉スープ,チンジャオロース,わかめナムル,果物	御飯,牛乳,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	油揚げ,鶏卵,たまねぎ,豚肉,ピーマン,たけのこ,もやし,人参,にら	ジュース,菓子	347
13	火	ニラ玉スープ,麻婆豆腐,ほうれん草とちくわのゴマ和え,果物	御飯,麦茶,菓子	麻婆豆腐,卵サラダ,ミルク	鶏卵,にら,人参,豆腐,豚肉,ほうれんそう,竹輪,もやし	ゼリー	658
14	水	すまし汁,スコッチエッグ,えのき入り和えもの,果物	御飯,麦茶,菓子	卵とじ,ミルク	わかめ,大根,人参,鶏卵,豚肉,たまねぎ,おから,えのきたけ,チンゲンサイ,もやし	麦茶,菓子	370
15	木	味噌汁,凍み豆腐のワンタ煮,野菜の変わり漬け,果物	御飯,麦茶,菓子	鶏サミと豆腐の軟か煮,ミルク	豆腐,わかめ,高野豆腐,鶏肉,人参,たまねぎ,じゃがいも,グリーンピース,キャベツ,きゅうり	牛乳,菓子パン	408
16	金	せん切りスープ,ポークチャップ,キャベツとコーンのごまサラ,果物	御飯,麦茶,菓子	タラの軟らか煮,ミルク	たまねぎ,えのきたけ,人参,豚肉,たまねぎ,しめじ,ピーマン,キャベツ,コーン	バナナ	316
17	土	すまし汁,肉じゃが,和風サラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉じゃが,マカロニサラダ,ミルク	豆腐,油揚げ,じゃがいも,牛肉,人参,たまねぎ,こんにゃく,わかめ,かに風味かまぼこ,もやし	ジュース,菓子	383
19	月	あさり汁,納豆のチーズ和え,ちくわの磯辺揚げ,果物	御飯,麦茶,菓子	あさり汁,納豆のチーズ和え,ミルク	あさり,わかめ,納豆,人参,こまつな,豆腐,チーズ,竹輪	プリン	333
20	火	シチュー,ほうれん草のゴマ和え,ソーセージ,果物	御飯,麦茶,菓子	シチュー,ミルク	薄力粉,豚肉,コーン,じゃがいも,人参,たまねぎ,牛乳,マッシュルーム,ほうれんそう,もやし,魚肉ソーセージ	フルーツヨーグルト	446
21	水	味噌汁,さばの竜田揚げ,春雨サラダ,チーズ,果物	御飯,麦茶,菓子	たらと野菜の軟煮,ミルク	大根,人参,豆腐,油揚げ,鯖,ミニトマト,はるさめ,きゅうり,ハム,キャベツ	牛乳,菓子	441
22	木	豚肉ともやしのラーメン,チョレギサラダ,ぎょうざ,果物	御飯,麦茶,菓子	肉と野菜の軟煮,ミルク	麺,豚肉,もやし,人参,コーン,レタス,大根,しらす干し,ぎょうざ	牛乳,菓子パン	748
23	金	にんじんポタージュ,チキンカツ,マカロニサラダ,果物	御飯,麦茶,菓子	にんじんシチュー,ミルク	人参,じゃがいも,たまねぎ,牛乳,鶏肉,ブロッコリー,トマト,パスタ,ツナ	牛乳,菓子	673
24	土	味噌汁,とり肉と大豆の煮込み,野菜のごま和え,果物	御飯,牛乳,菓子	味噌汁,ササミと野菜の煮込み,ミルク	豆腐,わかめ,鶏肉,大豆,人参,こんにゃく,ながいも,大根,ごぼう,ほうれんそう,もやし	ジュース,菓子	321
26	月	肉団子スープ,スクランブルエッグ,おひたし,果物	御飯,牛乳,菓子	肉ダンゴ煮,卵サラダ,ミルク	鶏肉,人参,たまねぎ,はるさめ,ねぎ,ほうれんそう,鶏卵,白菜,もやし	牛乳,菓子	543
27	火	きのこカレー,スクランブルエッグ,人参グラッセ,ブロッコリーのおひたし,果物	御飯,麦茶,菓子	レバーのそぼろ煮,人参グラッセ,ミルク	鶏肉,しめじ,たまねぎ,人参,牛乳,マッシュルーム,じゃがいも,鶏卵,ブロッコリー	牛乳,菓子	522
28	水	かき玉汁,はんぺんのチーズ揚げ,ミックス納豆,果物	御飯,麦茶,菓子	ふわふわ卵,納豆和え,ミルク	鶏卵,ねぎ,人参,はんぺん,チーズ,納豆,しらす干し,ほうれんそう,豆腐,ハム	麦茶,菓子	400
29	木	カレースープ,鶏肉のクリーム煮,チキンナゲット,果物	御飯,牛乳,菓子	鶏肉のクリーム煮,野菜の軟らか煮,ミルク	たまねぎ,人参,鶏肉,しめじ,牛乳,チキンナゲット	ヨーグルト	437
30	金	コーンスープ,鶏肉のフリッター,ナポリタン,果物	御飯,麦茶,菓子	サミと野菜のポタージュ,ミルク	コーン,たまねぎ,牛乳,鶏肉,キャベツ,ミニトマト,パスタ,ベーコン	牛乳,ケーキ	718
31	土	すまし汁,焼きそば,魚肉ソーセージ,果物	御飯,麦茶,菓子	味噌煮込みうどん,はんぺんのステーキ,ミルク	わかめ,はんぺん,人参,油揚げ,麺,キャベツ,たまねぎ,豚肉,もやし,ピーマン,魚肉ソーセージ	ジュース,菓子	402



## 家庭での食中毒対策

- できることから見直してみましょう。
- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
  - ②肉や魚は汁が漏れないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
  - ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
  - ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の2つを用意。
  - ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
  - ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！



## 鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えした鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」をいう意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。

### 子どもに餅を与える時の注意点

- ①小さめにちぎる
- ②きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③切れ込みを入れて焼く
- ④口に入れさせすぎない
- ⑤食べているときに目を離さない

