

# 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	セリ	658
14 水	すまし汁、スコッチャッジ、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、凍み豆腐のオムツ煮、野菜の変わり漬け、果物	御飯、麦茶、菓子	鶏#ホと豆腐の軟か煮、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、キャベツヒ�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、ヒ�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	にんじんボタージュ、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	#ホと野菜のボタージュ、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、はんぺんのソテー、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

