



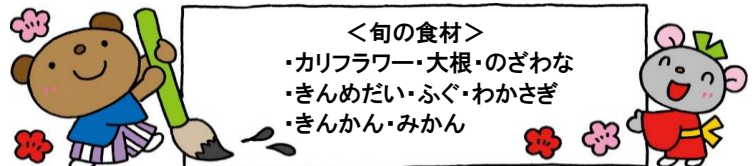
# 1月の献立(予定)



2026年  
(令和8年)

日	曜	行事	献立	材料	おやつ	
					10時(未満児)	3時(全員):kcal
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	※米持参	焼きおにぎり・焼きウインナー 豚汁 385kcal	米/ウインナー/豚肉・豆腐・大根・里芋・人参・蒟蒻・葱	とんがりコーン しるこサンド	焼き芋 120
6	火		酢豚・味噌汁 380kcal	豚肉・玉葱・人参・木耳・ピーマン/わかめ・里芋 葱・もやし	バナナ 動物ビスケット	オレオクッキー 星たべよ 225
7	水	七草の日	※卵そうめん汁・白和え 380kcal	そうめん・鶏肉・玉葱・人参・木耳・かまぼこ・葱・卵/豆腐・人参 ほうれん草・蒟蒻・ツナ	ハッピーターン シガービスケット	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
8	木		ごった煮 味噌汁 290kcal	鶏肉・ちくわ・じゃが芋・蒟蒻・人参・玉葱/うす揚げ・葱 大根	薄焼きサラダ ハーベスト	バナナ・瀬戸の湯揚げ (以:カントリーマアム) 205
9	金		魚の味噌漬け焼き・ほうれん草のごま和え すまし汁 350kcal	鮭/ほうれん草・人参・きゅうり/しめじ・うす揚げ・葱	りんご サッポロポテト	ヤクルト・ムーンライト 味しらべ 160
10	土	鏡開き	★カレーライス ヨーグルト 375kcal	合挽肉・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース/ヨーグルト	鯛あられ コーンポタージュ	ぜんざい・ミニサラダ 265
11	日					
12	月					
13	火		※肉うどん・高野豆腐の卵とじ 405kcal	うどん・牛肉・豚肉・玉葱・人参・わかめ/高野豆腐・人参・椎茸 うす揚げ・さつま揚げ・卵・葱	塩せん キャラメルコーン	りんご・白かりんとう オレオ 145
14	水		豚肉のケチャップ炒め コンソメスープ 365kcal	豚肉・玉葱・キャベツ・ピーマン・しめじ/じゃが芋・玉葱・えのき 葱	星たべよ ビスコ	チョコクリームサンド (未満:苺) 205
15	木	お誕生日会 おにぎり持参	鶏の唐揚げ・スパサラダ・フライドポテト いちご・卵スープ 500kcal	鶏肉/スパ・きゅうり・人参・ハム・マヨ/ポテト/苺・コーン・卵 玉葱・豆腐・葱	みかん おさつスナック	うまい棒・カルピス 雪だるまクッキー 130
16	金		魚の塩麹焼き・ボイル野菜 味噌汁 350kcal	魚/キャベツ・きゅうり・コーン/里芋・豆腐・大根・葱	白い風船 つな揚げ	厚切りバウム ホームバイ 195
17	土		★親子丼・キャベツとハムの酢の物 323kcal	鶏肉・人参・玉葱・かまぼこ・しめじ・卵・葱/キャベツ・人参 きゅうり・ハム	玉子ボーロ カール	ロアヌ・ぼたぼた焼き ヤクルト 142
18	日					
19	月		豚肉とピーマンの味噌マヨ炒め 卵スープ 390kcal	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・もやし/玉葱・ベーコン 卵・ほうれん草	マンナビスケット ハッピーターン	みかん・ココナッツサブレ コーンポタージュ 195
20	火		鶏肉の香味焼き・キャベツのごま和え 味噌汁 320kcal	鶏肉/キャベツ・きゅうり・人参/里芋・玉葱・うす揚げ・葱	キャラメルコーン サッポロポテト	芋天 240
21	水		★ピビンパ・かき玉スープ 300kcal	合挽肉・玉葱・もやし・人参・ほうれん草/卵・わかめ・豆腐・葱 えのき	フルーツヨーグルト (みかん)	ヤクルト・まがり煎餅 チョコスクッキー 135
22	木		きびなごの竜田揚げ・干し大根の煮物 味噌汁 330kcal	きびなご/大根・うす揚げ・ちくわ・人参・椎茸/わかめ・玉葱 じゃが芋	かつばえびせん ハーベスト	ラスク 185
23	金		つくねハンバーグきのこあんかけ 味噌汁 355kcal	豚肉・鶏肉・玉葱・マヨ・卵・人参・えのき・しめじ/豆腐・もやし 葱	薄焼きサラダ きなこ餅	かつばえびせん バウムロール 155
24	土		※ちゃんぽん・ごぼうサラダ 400kcal	中華麺・豚肉・えび・玉葱・人参・キャベツ・かまぼこ・葱/ごぼう きゅうり・ハム・人参・マヨ	べじたべる 鯛あられ	カルシウム煎餅 215 かりんとうドーナツ
25	日					
26	月		鶏肉のピカタ・大根サラダ 味噌汁 320kcal	鶏肉・卵・チーズ/大根・きゅうり・人参・ツナ/南瓜・豆腐 わかめ	バナナ ハッピーターン	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160
27	火		★鮭そぼろ丼・具沢山の味噌汁 ミニりんごジュース 365kcal	鮭フレーク・鶏肉・玉葱・卵・ほうれん草/人参・豆腐・玉葱 じゃが芋・葱/りんごジュース	サッポロポテト 白い風船	ロールパン (カスタード) 170
28	水		鶏肉の甘辛煮・ボイル野菜 とろみスープ 390kcal	鶏肉/キャベツ・きゅうり/豆腐・大根・人参・かにかま・葱	みかん 星たべよ	ヤクルト・白い風船 雪の宿 125
29	木		※ナポリタンスパ・コンソメスープ 320kcal	スパ・豚肉・ベーコン・玉葱・ピーマン・人参/南瓜・しめじ・葱 キャベツ	シガービスケット おさつスナック	ミニアメリカンドッグ 260
30	金		魚のタルタル焼き・添え野菜 味噌汁 410kcal	魚・卵/キャベツ・きゅうり・人参・コーン/里芋・玉葱 豆腐・葱	玉子ボーロ つな揚げ	揚げ一番・源氏パイ (以:ミニチョコ) 225
31	土		回鍋肉 味噌汁 325kcal	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・もやし/じゃが芋 大根・うす揚げ・葱	しるこサンド カール	みかん・ぱりんこ 芋けんぴ 135

- 青字で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳が付きまます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal)、間食の牛乳(100kcal)込みで計算してあります。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに入れて下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみどい色のメニューは手作りおやつです。



## <旬の食材>

- ・カリフラワー・大根・のぎわな
- ・きんめだい・ふぐ・わかさぎ
- ・きんかん・みかん



2026年(令和8年)

# 1月 給食だより



## ☆あけましておめでとうございます☆

お休みは楽しく過ごせたでしょうか？ 1月は寒さも厳しく体調を崩しやすいです。年末年始で崩れてしまった生活リズムを少しずつ整える為にも、早寝早起き・朝ご飯を食べる・バランスのよい食事をとることを心がけていきましょう。今年も子どもたちに喜んでもらえるよう、美味しく安全な給食を作っていきます。

### ★食べ物による窒息を防ごう★



小さな子どもは喉が狭く、飲み込んだり、吐き出したりする力が弱いので、口に入れたもので、喉を詰まらせ、誤嚥や窒息を起こすことがあります。事故の原因は、食べ物の形状だけではなく、子どもの食べ方や行動が原因になることもあります。

#### <注意すべき食品>

- 弾力があるもの・・・ 蒟蒻、かまぼこ、ウインナー
- 球状なもの・・・ ミニトマト、乾いた豆はナッツ類、飴
- 粘着性が高いもの・・・ 餅、白玉
- 硬いもの・・・ いか、えび、かたまりの肉
- だ液を吸うもの・・・ パン、茹で卵
- 口の中でバラバラになりやすいもの・・・ ブロッコリー、ひき肉



#### <食事の際に注意すること>

- ・食事に集中できるよう、「あいさつ」をしっかりして区切りをつける。
- ・正しい姿勢でとる。
- ・食事の際は水やお茶を飲んで喉を潤らせる。

#### <やってはいけないこと>

- ・ながら食べをしない
- ・泣いているときは食べさせない
- ・口に入れたまま話させない

#### ★窒息事故予防のために必要なこと

##### <調理や切り方の工夫>

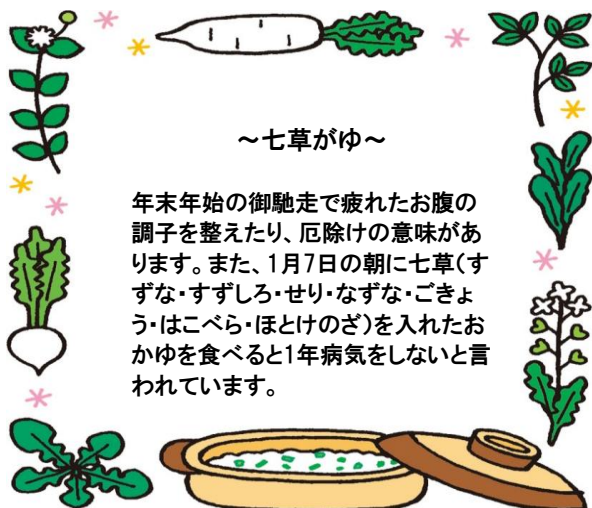
そのままでは、誤嚥・窒息しやすいものでも、子どもの口のサイズに合わせて食材を切って、食べやすくしたり、調理の工夫をすることで、危険性を下げることができます。

#### ※お餅について

お餅を食べる機会の多いこの季節。あげる場合はよく噛んで食べるよう伝え、食べる前に水分で喉を潤し、滑りをよくしておくなどの注意が必要です。また、小さく切ってあげても、喉にはりついてしまうことがあるので、きちんと飲み込むまで傍で見守りましょう！

#### ～七草がゆ～

年末年始の御馳走で疲れたお腹の調子を整えたり、厄除けの意味があります。また、1月7日の朝に七草(すずな・すずしろ・せり・なずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ)を入れたおかゆを食べると1年病気をしないとされています。



#### ～鏡びらき～

年神様がいらっしゃる間は鏡餅を飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、お餅をいただきます。

