

1月 こんだてひょう



秦野市立こども園
(令和8年1月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
5月19日	牛乳		ツナカレー 酢の物 チーズ (ハイン缶)	お菓子 ココアミルク	牛乳 ツナ缶 チーズ スキムミルク	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 砂糖 春雨 白ごま	人参 玉ねぎ わかめ きゅうり パイン缶
6月20日	牛乳		鶏のから揚げ ごぼうサラダ うどん汁 (リンゴ)	レーズンおこし 牛乳	牛乳 鶏もも肉 ロースハム スキムミルク	乾麺 片栗粉 油 焼麩 マヨネーズ バター 白ごま マシュマロ コーンフレーク	ごぼう 人参 きゅうり りんご 白菜 レーズン
7月21日	牛乳		シチュー ブロッコリーのふわふわ炒め ポイルウインナー (ハナナ)	七草がゆ 麦茶 麦茶 鶏雑炊	牛乳 鶏もも肉 卵 スキムミルク ツナ缶 ウインナー 鶏挽肉	・食パン・マーガリン・ジャム じゃがいも 油 バター 小麦粉 米	玉ねぎ 人参 ブロッコリー バナナ 七草 小松菜
8月22日	ヨーグルト		松風焼 スパゲティフレンチサラダ 味噌汁 (ミカン)	きな粉プリン 牛乳	・ヨーグルト 鶏挽肉 きな粉 しほり豆腐 牛乳 卵 豆乳 ツナ缶 油揚げ 味噌	・米 砂糖 白ごま パン粉 油 スパゲティ 黒砂糖	玉ねぎ きゅうり みかん 人参 小松菜 粉寒天
9月23日	牛乳		魚の香味揚げ 五目豆 味噌汁 (トマト)	乳児:お菓子、幼児:お汁粉 リンゴ 麦茶 牛乳 マーラカオ	牛乳 切り身魚 大豆 豚肩ロース 味噌 卵 小豆 豆乳	・米 小麦粉 白ごま 油 砂糖 こんにやく 切り餅 さつまいも 白玉粉 三温糖	青のり粉 人参 りんご トマト 玉ねぎ ごぼう
10月24日	牛乳		鶏肉の味噌漬け焼き ナムル すまし汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌	・米 油 砂糖 ごま油 焼麩	人参 小松菜 もやし パイン缶 わかめ 生姜
成人の日 11月26日	牛乳		豆腐の中華煮 ミルクポテトサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース 味噌 豆腐 ロースハム スキムミルク 油揚げ	・米 砂糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ じゃがいも ゼリー	人参 キャベツ もやし きゅうり 小松菜 にんにく パイン缶
11月27日	牛乳		鮭フライ ちくわと野菜の胡麻和え 青梗菜のスープ (カリフラワー)	パインケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 ちくわ 卵 ベーコン スキムミルク プレーンヨーグルト	・米 小麦粉 パン粉 白ごま 油 砂糖 春雨 マヨネーズ バター	キャベツ カリフラワー ほうれん草 青梗菜 パイン缶
11月28日	ヨーグルト		タンドリーチキン ブロッコリーとツナのサラダ 冬野菜のあったか汁 (オレンジ)	和風スパゲティ 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 豚肩ロース ベーコン プレーンヨーグルト	・米 油 里芋 パン粉 スパゲティ バター マヨネーズ	玉ねぎ 人参 にんにく きゅうり 大根 しめじ オレンジ ブロッコリー きざみゆり
11月29日	牛乳		ふんわり鶏つくね 白菜のコールスローサラダ うどん汁 (オレンジ)	ココアクリームサンド 牛乳	鶏挽肉 しほり豆腐 卵 スキムミルク ロースハム 油揚げ 牛乳	乾麺 パン粉 油 砂糖 片栗粉 食パン バター	玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン缶 オレンジ 小松菜
11月30日	牛乳		鮭とほうれん草のグラタン コーンポテト 豆腐とねぎのスープ (ハイン缶)	蒸かし芋 牛乳	牛乳 切り身魚 チーズ ベーコン 豆腐	・バターロール マカロニ 小麦粉 バター さつまいも 油 じゃがいも パン粉	ほうれん草 玉ねぎ コーン缶 パイン缶 ねぎ
11月31日	牛乳		肉じゃが 中華和え 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 味噌	・米 じゃがいも 春雨 ごま油 砂糖 油 焼麩	人参 玉ねぎ きゅうり 切干大根 パイン缶

※献立は都合により変更する場合があります。

・印は乳児のみ

※裏面もご覧ください。

七草がゆ

1月の行事食

せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を使ったお粥です。

七草は、早朝に芽吹くことから、邪気を払うと言われ、一年の無病息災を願って食べられます。胃腸への負担が少なく、正月疲れや濃い味のおせち料理が続いた後に食べる料理としても最適です。

こども園では1月7日のおやつに提供します。



給食だより

令和8年1月
秦野市保育こども園課

新年明けましておめでとうございます。厳しい寒さが続き、体調の変化が起こりやすくなってきます。手洗いやうがいをしっかり行い、食事を美味しく食べて、元気に登園しましょう。



おせち料理に込めた思い



田作り(ごまめ)

イワシを農作物の肥料として使うと大豊作となり、米が五万俵とれるという話から五穀豊穡を願う縁起物とされています。

黒豆

【まめ】は本来、丈夫・健康を意味する言葉です。家族みんなが今年も一年マメで元気に過ごせますように、暮らせますようにという願いが込められています。

昆布巻き

昆布は「喜ぶ」の言葉にかけて、おめでたいとされ、お正月の鏡飾りにも用いられている縁起ものです。

えび

えびの姿に例えて長いひげを生やし、腰が曲がるまで長生きできますようにと、長寿を願う食べ物です。

栗きんとん

漢字できんとんは「金団」と書くことから、黄金色に輝く財宝に例えています。今年も豊かな生活が送れますようにとの願いが込められています。

数の子

数の子はニシンの卵で、たくさん卵があります。数多い子、つまり、これから子どもがたくさん生まれて代々栄えますように、という意味があります。

なます

なますに使われている白い大根は、清らかな生活を願って食べます。また、大地に根を張るので、家の土台がしっかりして、栄えるとも言われています。



全国のいろいろな雑煮

餅を使った料理の代表といえるのが雑煮です。その地域ならではの特徴が楽しめる、あったかメニューです。

【北海道】鶏ガラだし雑煮

北海道は、雑煮の種類も多種多様。札幌では主に鶏がらベースで、焼いた角餅が入っています。具材は鶏もも肉、大根、にんじん、ごぼうの千切りなど。砂糖が入っていて少し甘いのが特徴です。

【京都府】白味噌雑煮

かつおと昆布だしを使った白味噌仕立て。焼かずに煮た丸餅が入っています。具材は里芋、金時にんじん、大根など。これらはすべて丸く切り、「家庭円満」「物事を丸く収める」といった願いをかけています。

【鳥取県】小豆雑煮

別の鍋で煮た丸餅を、甘い小豆汁に入れたもの。ぜんざいに近いものですが、山陰地方では一般的な雑煮です。小豆の赤色には邪気を払う力があり、縁起が良いとされています。

参考資料: 農林水産省ホームページ

餅を食べる時の注意点

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせると危ないからといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意して美味しく食べましょう。食べ始める時期の目安としては、3歳前後の歯が生え揃った時期です。丸呑みする癖があったり、飲み込む力が弱かったりする場合は、時期を遅らせることも大切です。

★子どもに食べさせる時の注意点★

- 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 口に入れさせ過ぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



食事で免疫力をあげよう

冬はインフルエンザや風邪などの感染症が流行する季節です。日常生活の中で免疫力を高めて、感染症を予防しましょう。

- ① バランスの良い食事
- ② 腸内環境を整える
- ③ 身体をあたためる

免疫力を上げるには好き嫌いをせず、バランスの良い食事をとることが大切です。良質なたんぱく質や脂肪、ビタミンや発酵食品などの様々な食品を取り、免疫力を高めましょう。



今月の献立から

お汁粉

材料(4人分)

小豆	200g
砂糖	160~200g
食塩	ひとつまみ
水	適量
切り餅	4個

- ① 小豆はさっと洗い、一晩水につけておく。
- ② 小豆を弱火で煮る。柔らかくなったら砂糖と食塩を加え煮込む。
- ③ 切り餅は食べやすい大きさに切り、トースターで焼く。
- ④ 器に③を入れ、②をかける。

(こども園では4.5歳児に提供します)

