

1

月

# きゅうしょくだより

令和8年  
ちとせ山ゆり保育園

## 年始の行事と食べもの

おせち料理、春の七草粥、鏡開きのお汁粉と1月は食にまつわる伝統行事がたくさんあります。

「何でお正月はご馳走を食べるの?」「七草がゆは何でできているの?」「鏡開きはなんでするの?」と会話が広がることでしょう。そんな時に行事の由来を家族で話すことで、子どもの心に残る伝承行事になっていきます。古くから続く伝統行事を家族で一緒に楽しみましょう。

### お正月とは・・・

年の初めに「神様」を迎え、今年1年の家族の健康と繁栄を祈り、お供え物(おせち料理)をして新年をむかえられたことに感謝し、家族そろっておせち料理でお祝いする行事です。



### 鏡開き

11日、お供えしたおもちを下げる、割ってお汁粉に入れ食べると運が開けると言われています。

### 小正月

15日、この日までが松の内として正月の締めくくりの日です。朝に小豆粥を食べる習慣があります。



### 七草粥

7日の朝に七草(せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ)をおかゆに入れて食べます。



お餅など、小さい子どもには食べにくい料理もありますので、大人が一緒に食べながら見守りましょう。

### 献立の紹介

- 今月は古くから伝わる日本の食文化にちなんだ献立を多く取り入れました。  
七草がゆ：雑炊  
小正月：小豆がゆ
- 寒い時期なので身体が温まる献立を取り入れました。  
あんかけうどん、生姜ごはん

2026年01月

## 献 立 表

ちとせ山ゆり保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)	栄 養 価		
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		3時おやつ	乳児	
5 ・ 19 (月)	ごはん 米粉ツナ豆乳グラタン プロッキーの中華和え ポテトスープ	胚芽米、じゃがいも、 上新粉、マカロニ、焼 ふ、なたね油、砂糖、 マッシュポテトフレー ク、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、 豆乳、きな粉	たまねぎ、冷凍ブロッ コリー、にんじん、コー ン缶、パセリ粉	しょうゆ、酢、ブイヨ ン、食塩	カレーピラフ(りんごジュース) 牛乳 お麩のラスク きなこ味	E P F Ca	471 kcal 17.9 g 18.6 g 266 mg	563 kcal 21.2 g 21.7 g 288 mg
							E P F Ca	527 kcal 19.2 g 20.3 g 220 mg	
							E P F Ca	622 kcal 22.5 g 23.7 g 230 mg	
							E P F Ca	496 kcal 21.2 g 14.5 g 244 mg	
7 (水) ・ 20 (火)	ごはん 魚のフライ 切干ナポリタン 牛乳	胚芽米、小麦粉、砂 糖、なたね油、ごま 油、白ごま	牛乳、豚肉(もも)	りんご、たまねぎ、も やし、きゅうり、にん じん、こまつな、ひじ き、生姜汁、にんにく	しょうゆ、酢、食塩	おかかおにぎり(ぶどうジュース) 牛乳 ちんすこう	E P F Ca	527 kcal 19.2 g 20.3 g 220 mg	596 kcal 25.6 g 23.7 g 248 mg
							E P F Ca	496 kcal 21.2 g 14.5 g 244 mg	
							E P F Ca	632 kcal 25.1 g 17.7 g 398 mg	
							E P F Ca	533 kcal 21.3 g 15.4 g 356 mg	
9 (金)	ごはん みかん 高野豆腐のオランダ煮 こまつなの中華和え 味噌汁(油揚げ・大根)	胚芽米、上新粉、黒 砂糖、コーンスター チ、片栗粉、なたね 油、砂糖、すりごま	牛乳、豆乳、鶏もも 肉、鶏むね肉、凍り 豆腐、淡色みそ、油 揚げ	にんじん、だいこん、長 ねぎ、かぶ、かぶ・葉、切 り干しだいこん、たまね ぎ、ビーマン、だいこん (葉)、パセリ粉	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、中濃ソース、 食塩、鶏ガラスープ顆 粒、こしょう	ミニのりすけ(やさいジュース) お茶 雑炊	E P F Ca	496 kcal 21.2 g 14.5 g 244 mg	596 kcal 25.6 g 16.9 g 248 mg
							E P F Ca	533 kcal 21.3 g 15.4 g 356 mg	
							E P F Ca	602 kcal 23.4 g 20.6 g 298 mg	
							E P F Ca	508 kcal 19.9 g 17.7 g 274 mg	
10 (土)	ごはん みかん だし巻卵 白菜のおかかあえ 味噌汁(里芋・長ねぎ)	胚芽米、さといも、砂 糖、なたね油、白ごま	牛乳、卵、淡色みそ、 花かつお	みかん、はくさい、に んじん、長ねぎ、ひじ き、ゆかり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩、本みりん、	きな粉せんべい(ぶどうジュース) 牛乳 ゆかりひじきごはん	E P F Ca	444 kcal 17.0 g 14.2 g 263 mg	525 kcal 19.8 g 16.4 g 289 mg
							E P F Ca	552 kcal 21.5 g 18.7 g 269 mg	
							E P F Ca	661 kcal 25.4 g 21.8 g 290 mg	
							E P F Ca	552 kcal 21.5 g 18.7 g 269 mg	
14 (水)	カレーライス コールスローサラダ りんご	胚芽米、じゃがいも、 砂糖、上新粉、マヨ ネース、なたね油、オ リーブ油、ルヴァンク ラッカー	牛乳、豚肉(もも)、ツ ナ油漬缶、ゼラチン	100%オレンジ果汁、 たまねぎ、りんご、に んじん、キヤペッ、 きゅうり、切り干し だいこん、にんにく、生 姜汁	中濃ソース、ケ チャップ、鶏ガラ スープ顆粒、酢、食 塩、カレー粉	やさいピラフ(りんごジュース) 牛乳 オレンジゼリー クラッカー	E P F Ca	480 kcal 17.9 g 13.4 g 217 mg	574 kcal 21.3 g 15.4 g 229 mg
							E P F Ca	517 kcal 20.7 g 20.0 g 267 mg	
							E P F Ca	609 kcal 23.7 g 22.9 g 289 mg	
							E P F Ca	517 kcal 20.7 g 20.0 g 267 mg	
16 (木)	豆乳食パン みかん おからハンバーグ 小松菜のソテー <sup>1</sup> 牛乳	豆乳食パン、胚芽 米、パン粉、なたね 油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 油揚げ、絹ごし豆腐、淡 色みそ、しじみ干し、 きな粉、卵	こまつな、みかん、た まねぎ、にんじん、生 姜、塩こんぶ	ケチャップ、しょ ゆ、食塩、こしょう	ととちゃんせんべい(りんごジュース) ジョアマスカット 生姜ごはん	E P F Ca	509 kcal 24.9 g 19.0 g 588 mg	594 kcal 28.5 g 21.9 g 608 mg
							E P F Ca	517 kcal 17.7 g 14.5 g 254 mg	
							E P F Ca	616 kcal 20.8 g 16.6 g 272 mg	
							E P F Ca	513 kcal 20.9 g 20.5 g 322 mg	
21 (水)	ゆかりごはん ぽんかん のしとり 青菜としらすのサラダ 味噌汁(じゃが芋・玉葱)	胚芽米、カステラ、 じゃがいも、砂糖、な たね油	牛乳、卵、淡色みそ	みかん、だいこん、に んじん、たまねぎ、れ んこん、しらす干し、 しづいたけ、ひじき、 グリーンピース(冷凍)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本み りん、酢、食塩	木の葉せんべい(りんごジュース) 牛乳 カステラ	E P F Ca	517 kcal 17.7 g 14.5 g 254 mg	609 kcal 20.8 g 16.6 g 272 mg
							E P F Ca	513 kcal 20.9 g 20.5 g 322 mg	
							E P F Ca	609 kcal 24.6 g 24.1 g 357 mg	
							E P F Ca	414 kcal 22.0 g 11.6 g 250 mg	
29 (木)	あんかけうどん 鶏肉の胡麻照り焼き 酢の物 みかん	乾めん、ホットケーキ 粉、砂糖、小麦粉、 片栗粉、なたね油、 黒ごま	牛乳、鶏もも肉、豚 肉(もも)、卵、しらす干し	みかん、きゅうり、も やし、トマト、にんじ ん、こまつな、生わか め、レーズン	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 食塩、本みりん	ごま塩ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 ピスコッティ	E P F Ca	414 kcal 22.0 g 11.6 g 250 mg	499 kcal 26.4 g 13.0 g 264 mg
							E P F Ca	517 kcal 20.9 g 20.5 g 322 mg	
							E P F Ca	609 kcal 24.6 g 24.1 g 357 mg	
							E P F Ca	414 kcal 22.0 g 11.6 g 250 mg	

乳児は毎日朝おやつに牛乳ができます。

献立の平均栄養価 以上児

エネルギー 593Kcal 蛋白質 23.5g 脂質 19.4g

カルシウム 314mg 鉄分 3mg

未満児

エネルギー 499Kcal 蛋白質 20.0g 脂質 16.8g

カルシウム 293mg 鉄分 3mg