

# 1月 きゅうしよくだより

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?」「鏡開きはなんですか?」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、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・ごきょう・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。

0.1・2歳児以上でも注意!

### 誤えんに つながる食材

食べ物による誤えんの事故があとをたちません。気をつけたい食材を確認し、5歳の子であっても、大人と一緒に食べて見守るようにしたり、水分と一緒にとるようにしたりしましょう。

バサつく物	弾力性のある物
<p>パン類、芋類など。水分と一緒にとって。</p>	<p>しらたきなどは小さく切って。</p>
丸く、つるつとした物	丸くて固い物
<p>ミニトマトやブドウは1/4に切って出す。白玉も要注意。</p>	<p>ナッツや固い豆類は5歳頃までとらないようにする。</p>

食事のときの姿勢も大事

眠くなったら食事は中止

よい姿勢で誤えんを防ぐ

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、大人と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(屋食・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	幼児	
5・19 (月)	ごはん 米粉ツナ豆乳グラタン ブロッコリーの中華和え 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、コン缶、バセリ粉	しょうゆ、酢、パイコン、食塩	カレービラフ(りんごジュース)	E	471	kcal
						牛乳	P	17.9	g
						お麩のラスク きなこ味	F	18.6	g
							Ca	266	mg
6・27 (火)	ブルコギ丼 ひじきのナムル りんご	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)	E	527	kcal
						牛乳	P	19.2	g
						ちんすこう	F	20.3	g
							Ca	220	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、パン粉、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、さけ、鶏もも肉、ベーコン	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、ピーマン、だいこん(葉)、バセリ粉	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	ミニのリすけ(やさいジュース)	E	496	kcal
						お茶	P	21.2	g
						雑炊	F	14.5	g
							Ca	244	mg
8・22 (木)	ごはん みかん 高野豆腐のオランダ煮 こまつな胡麻和え 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、豆腐、鶏もも肉、鶏むね肉、凍り豆腐、淡色みそ、油揚げ	みかん、こまつな、もやし、だいこん、にんじん、レーズン、たまねぎ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、純ココア	ゆかりごはん(りんごジュース)	E	533	kcal
						牛乳	P	21.3	g
						米粉のココア蒸しパン	F	15.4	g
							Ca	356	mg
9・23 (金)	ごはん りんご 鶏肉の胡麻味噌焼き 温野菜サラダ 春雨と豆腐のスープ	さつまいも、胚芽米、じゃがいも、なたね油、はるさめ、すりごま、砂糖、オリーブ油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、淡色みそ	りんご、ブロッコリー、こまつな、コーン缶、レモン果汁	本みりん、しょうゆ、鶏ガラスープ顆粒、食塩、こしょう	ツナ炒飯(やさいジュース)	E	508	kcal
						牛乳	P	19.9	g
						フライドおさつ	F	17.7	g
							Ca	274	mg
10・24 (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)	E	444	kcal
						牛乳	P	17.0	g
						ゆかりひじきごはん	F	14.2	g
							Ca	263	mg
13 (火)	ごはん レバーの立田揚げケチャップ煮 中華サラダ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	胚芽米、さつまいも、小麦粉、砂糖、なたね油、片栗粉、無塩バター、ごま油、白ごま	牛乳、豚レバー、卵、淡色みそ、スキムミルク	だいこん、たまねぎ、たまねぎ、りんご、バナナ、にんじん、ほうれんそう、生姜汁	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、酒	ごま塩ごはん(ぶどうジュース)	E	552	kcal
						牛乳	P	21.5	g
						ほうれん草バナナケーキ	F	18.7	g
							Ca	269	mg
14・28 (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、小麦粉、上新粉、マヨネーズ、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、キャベツ、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	やさいビラフ(りんごジュース)	E	480	kcal
						牛乳	P	17.9	g
						オレンジゼリー	F	13.4	g
						クラッカー	Ca	217	mg
15 (木)・26 (月)	ごはん 魚の味噌煮 白和え 清汁(大根・えのき)	胚芽米、上新粉、砂糖、なたね油、白ごま	牛乳、さば、木綿豆腐、絹ごし豆腐、ゆであずき缶、豆乳、赤みそ、淡色みそ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、生姜汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	炊き込みごはん(やさいジュース)	E	517	kcal
						牛乳	P	20.7	g
						小豆ドーナツ	F	20.0	g
							Ca	267	mg
16・30 (金)	豆乳食パン みかん おからハンバーグ 小松菜のソテー 牛乳	豆乳食パン、胚芽米、パン粉、なたね油、砂糖	牛乳、ジョアマスカット、豚ひき肉、豆乳、油揚げ、乾燥おから	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、しょうゆ、食塩、こしょう	とっとちゃんせんべい(りんごジュース)	E	509	kcal
						ジョアマスカット	P	24.9	g
						生姜ごはん	F	19.0	g
							Ca	588	mg
17・31 (土)	ごはん みかん ひじき入り卵焼き 炒めなます 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、しらたき、干しいたけ、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)	E	517	kcal
						牛乳	P	17.7	g
						カステラ	F	14.5	g
							Ca	254	mg
21 (水)	ゆかりごはん ぼんかん のしどり 青菜としらすのサラダ 味噌汁(白菜・生揚げ)	胚芽米、小麦粉、砂糖、無塩バター、白ごま、なたね油、片栗粉、チョコペン	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、絹ごし豆腐、淡色みそ、しらす干し、きな粉、卵	ぼんかん、こまつな、はくさい、にんじん、たまねぎ、生姜汁、あおのり、ゆかり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、純ココア	わかめごはん(ぶどうジュース)	E	513	kcal
						牛乳	P	20.9	g
						干支クッキー	F	20.5	g
							Ca	322	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)	E	414	kcal
						牛乳	P	22.0	g
						ビスコッティ	F	11.6	g
							Ca	250	mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。

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