

1 月 予 定 献 立 表



上三川幼稚園

2026年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま みどりのなかま きいろのなかま		
日	曜							
1	木			元旦				
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	麦茶 さといも煮	ごはん	根菜カレー ブロッコリーサラダ 甘夏缶 牛乳	麦茶 ビスケット するめ	豚肉 牛乳 するめ	玉ねぎ 大根 にんじん れんこん ブロッコリー コーン カリフラワー 甘夏缶	米 里芋 サラダ油 カレールウ ドレッシング ビスケット
6	火	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉大根煮 卵焼き 高野豆腐のみそ汁 牛乳	麦茶 バナナクリームサンド	鶏肉 卵 牛乳 高野豆腐	大根 生姜 玉ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ バナナ	米 砂糖 油 食パン ホイップ
7	水	麦茶 だいこん煮	ごはん	もうかさめ煮付け 煮豆 紅白かまぼこ ゆばのすまし汁 牛乳	麦茶 七草粥	もろ かつまぼこ 牛乳 ゆば	にんじん いんげん 大根 せり かぶ	米 砂糖
8	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	豚肉の南部焼 さつま芋のオレンジ煮 切昆布のスープ 牛乳	麦茶 肉まん	豚肉 昆布 牛乳	生姜 オレンジ 玉ねぎ にんじん 椎茸	米 砂糖 ごま さつま芋 ごま油 肉まん
9	金	麦茶 にんじん煮	ごはん	ハムカツ コールスローサラダ れんこんと大根のミネストローネ 牛乳	麦茶 ココアおしるこ	ハム ウィンナー 牛乳 あんこ	キャベツ きゅうり にんじん コーン れんこん 大根 トマト にんにく	米 小麦粉 パン粉 油 マシュマロ
10	土	麦茶 ビスケット	ごはん	麻婆豆腐 餃子 バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豆腐 豚肉 牛乳	ねぎ にんじん 筍 椎茸 生姜 にんにく 餃子	米 ごま油 片栗粉 せんべい
11	日							
12	月			成人の日				
13	火	麦茶 さつま芋煮	ごはん	鶏肉の唐揚げ ほうれん草ののり和え わかめのみそ汁 牛乳	麦茶 プリン	鶏肉 高野豆腐 牛乳	生姜 にんにく もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ	米 片栗粉 油
14	水	麦茶 さといも煮	ごはん (なめ茸)	肉豆腐 えび焼売 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 メープルスコーン	豚肉 豆腐 油揚げ 牛乳	えのき 白菜 ねぎ にんじん 椎茸 小松菜	米 白滝 砂糖 麩 小麦粉 グラニュー糖 バター メープル
15	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	サーモンフライ 五目大豆煮 みかん 牛乳	麦茶 麩のラスク	鮭 大豆 牛乳	にんじん いんげん 大根 椎茸 みかん	米 サラダ油 こんにゃく 砂糖 麩 マーガリン グラニュー糖
16	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	野菜いろいろ肉団子 キャベツの和え物 大根のみそ汁 牛乳	麦茶 コーンカレトースト	豚肉 豆腐 牛乳 ハム チーズ	にんじん ピーマン れんこん 玉ねぎ キャベツ えのき ネギ コーン	米 パン粉 マヨネーズ
17	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ ブロッコリーのお浸し バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ かつお節 牛乳	もやし ブロッコリー にんじん バナナ	米 油 せんべい
18	日							
19	月	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ハヤシライス 海菜サラダ バナナ 牛乳	野菜ジュース パウムクーヘン	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース 大根 きゅうり コーン バナナ 野菜ジュース	米 じゃが芋 ハヤシルウ サラダ油 ドレッシング パウムクーヘン
20	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	八宝菜 蒸ししゅうまい 中華たまごスープ 牛乳	麦茶 オレンジゼリー (幼児) せんべい	豚肉 えび 焼売 たまご 牛乳	白菜 玉ねぎ にんじん 椎茸 たけのこ チンゲン菜 生姜 にんにく	米 ごま油 片栗粉 ゼリー せんべい
21	水	麦茶 さつま芋煮	ごはん (ふりかけ)	ミートローフ かぼちゃのチーズ焼き コロコロ野菜スープ オレンジ 牛乳	米粉のガトーショコラ	豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ オレンジ しめじ 大根 コーン	米 パン粉
22	木	麦茶 さといも煮	ごはん	ししゃもフライ ひじきと切干大根の煮物 麩のみそ汁 牛乳	麦茶 焼きいも	ししゃも 油揚げ 豆腐 牛乳	切干大根 にんじん ねぎ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 麩 さつま芋
23	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ りんご 牛乳	麦茶 おでん	鶏肉 チーズ 牛乳 はんぺん	かぼちゃ きゅうり にんじん りんご 大根	米 砂糖 マヨネーズ こんにゃく
24	土	麦茶 ビスケット	ごはん	れんこんはさみ揚げ 春雨サラダ バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	鶏肉 ハム 牛乳	れんこん 玉ねぎ きゅうり にんじん バナナ	米 春雨 ドレッシング せんべい
25	日							
26	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	さばのおかか煮 キャベツの煮浸し のっぺい汁 牛乳	麦茶 ちゃんぽん麺	さば かつお節 鶏肉 牛乳 なると 豚肉	生姜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう もやし 玉ねぎ	米 砂糖 油 里芋 こんにゃく 中華麺
27	火	麦茶 にんじん煮	パン	クリームシチュー じゃこサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 ひじきおにぎり	鶏肉 牛乳 ちりめんじゃこ	青のり わかめ 生姜 キャベツ もやし ほうれん草 にんじん えのき	米 砂糖 麩 焼きそば麺 サラダ油
28	水	麦茶 さつま芋煮	ごはん	鶏肉とがんもの煮物 大根とさつま芋の炒め煮 ネギのみそ汁 牛乳	麦茶 ツナサンド	鶏肉 がんもどき さつま揚げ 牛乳 ツナ	にんじん 大根 ねぎ	米 砂糖 パン マヨネーズ
29	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	豚肉のジンギスカン風 いかの香味揚げ 水菜のスープ 牛乳	麦茶 チーズいも餅	豚肉 いか 牛乳 チーズ	キャベツ もやし にんじん にら にんにく 水菜 玉ねぎ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 油 じゃが芋
30	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	肉じゃが煮 スタミナ納豆 みかん 牛乳	麦茶 原宿ドック	豚肉 鶏肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース にら みかん	米 じゃが芋 白滝 油 原宿ドック
31	土	麦茶 ビスケット	ごはん	たらの西京焼き マカロニサラダ バナナ 牛乳	麦茶 せんべい	たら ハム 牛乳	にんじん きゅうり バナナ	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ せんべい

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	496 Kcal	18.3 g	15.2 g	240mg	1.4g
	以上児	575 Kcal	21.3g	17.7g	254mg	1.6g

- 1月 9日 旬の食材…れんこん・大根
- 1月 21日 お誕生会
- 1月 29日 肉の日メニュー（豚肉のジンギスカン風）

きゅうしよくだより



あけましておめでとうございます
今年も良い年になりますように…！



2026 年

新年を迎えて、子どもたちがひとまわり大きくなった感じがします。

今月は、日本の伝統行事が盛り沢山です。日本の伝統文化がうすれていくなか、子どものころから伝統文化に触れることにより料理の言われや意味を理解し、楽しみながら伝統料理を食べ、郷土の特色を伝えることができればと思います。

みんなのおうちでは、どんなおせち料理かな？



お正月の行事食

おせち料理



色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、かずの子は「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じると思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

郷土料理を味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとに
お雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？

東京
四角いおもちに、鶏肉や
野菜を 合わせて。

新潟
イクラやさけ、しいたけ
など具たくさん。

京都
白味噌で味つけ、おもち
は丸。

福岡
丸いおもち。ぶりやししい
たけが入っている。



<1月7日> 春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なす な・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ
の七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な
子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。

旬の野菜 はくさい

★白菜は水分が多い野菜です。カリウムとビタミンCを多く含んでいます。



カリウム
体内の余分な塩分を排出して高
血圧を予防する働きがあります。

ビタミンC
免疫力を向上させるので、風
邪の予防に効果があります。

新鮮な白菜 選び方の ポイント

▶葉の巻きがしっかりしていて持った時に
ずっしりと重みがあるもの、外側の葉がい
きいきして、色が濃いものです。



<1月11日> 鏡ひらき



年神様がいる間は鏡もちを飾っておき、松の内
が明けたら今度は年神様を送るために、おもち
をいただきます。

★本当に、1月はいろいろな風習がありますね。日本の大切な伝統行事です。受け継いでいきましょう！

<1月15日> 小正月

「小豆がゆ」や「小豆飯」を食べて無病息災を願い、「餅花」を
飾って豊作を祈ります。小豆の赤い色には、邪気を払う力があ
ると考えられており、1年の健康を願います。



冬に負けない体をつくろう！



乾燥している冬には、いろいろな病気が流行ります。よく食べて、寝て、遊んで笑う！(^^)！ような毎日が、自然と免疫力を高めます。抵抗力と免疫力をつけて病気になりにくい体をつくりましょう

特に、体を温め寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」。免疫力を高める「ビタミンA」や、コラーゲンの合成に役たち感染予防に効果のある「ビタミンC」が多い食べ物をしっかりとることが大切です。

タンパク質を多く含む食品

ビタミンAを多く含む食品

ビタミンCを多く含む食品

★肉・卵・魚・大豆製品

★レバー・にんじん・ほうれん草など

★ピーマン・果物類・ブロッコリーなど

冬を乗り切りましょう

POINT▶ 50 ~ 60%の湿度をキープ！

これから来る冬本番に向けて、こまめに手洗いとうがい、それと食事が大切ですが、プラス部屋の「湿度」と「温度」を調整し、室内環境を整えましょう。気温が低いと、鼻・のど・気管などの病原体に対する防御力が低下します。