

鏡 食 だ よ り

2026.1

新年あけましておめでとうございます。本年も子どもたちが毎日安心して食べられる、安全であたたかな給食づくりに努めてまいります。1月も旬の食材を取り入れながら、元気に一年のスタートを切れるよう食の面からサポートしていきたいと思います。

もちつき

12月26日に幼児さんはもちつきをして、もちを食べました。喉に詰まる危険性もあるので、この日は各テーブルに職員が一人つき、全員が食べ終わるまで席を立たないようにしています。またおかわりをするときは、席を立たずに担当の先生がもちを運びました。

磯辺餅



きなこ餅



あんこ餅



おもちの食べ方に注意

もちのはどに詰まらせるので危ないから出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。



子どもに与える時の注意点

- ・小さめにちぎる
- ・きなこなどまぶして食べやすくする
- ・切り込みを入れて焼く
- ・口に入れすぎない
- ・食べているときに目を離さない



1月11日は鏡開き



お正月にもちを食べるのは、「今年も元気に過ごせますように」という願いが込められた、日本の大切な風習です。保育園でも、季節の行事を通して伝統にふれ、昔から続く食文化を知って欲しいという思いで取り入れています。安全面に十分配慮しながら、おもちにまつわる行事を楽しみ、日本ならではの食の大切さを感じられる機会にしていきたいと思います。

1月9日のおやつには、お汁粉を提供する予定です。おしるこの語源は、江戸時代後期の「餡汁粉餅」とされる説があり、小豆を砂糖で甘く煮た小豆あんの汁の中に、具として、もちやだんごが入っている食べ物を指します。鏡開きには小さく割った鏡餅を焼き、汁椀に盛り、小豆あん汁を注いでいただきます。小豆の赤色には邪気をはらう力があるとされ、五穀豊穡や子孫繁栄を祈って食べられてきました。



2026年01月

献立表

野のはな保育園

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
05 19 月	そぼろ丼 じゃが芋の煮物 切干大根サラダ きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび アマランサス ツナ（19日とり肉） 高野豆腐 たまねぎ にんじん 食塩 なたね油 かつお節 三温糖 しょうゆ/じゃがいも ごま油 かつお節 しょうゆ 三温糖/切り干しだいこん にんじん きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/キャベツ とうふ たまねぎ 淡色みそ/麩 無塩バター 三温糖 牛乳/チーズ/バナナ/牛乳	キャラメル鬆ラスク チーズ くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
06 20 火	ごはん しらすの卵焼き エリンギのフリッター 人参のしりしり 大根おろし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 しらす干し たまねぎ 干ししいたけ ごま油 三温糖 しょうゆ りんご酢 片栗粉/エリンギ 小麦粉 なたね油 食塩/にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 なたね油/だいこん なめこ 生揚げ 淡色みそ/ビスケット/ヨーグルト みかん缶 バナナ いちご/麦茶	ビスケット フルーツヨーグルト 麦茶	じゃがバター くだもの 麦茶
07 21 水	七草ごはん かぼちゃコロッケ風 五目大豆 二色変わり漬け 白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 食塩 酒 七草（7日のみ） ごまつな/かぼちゃ ぶた肉 たまねぎ なたね油 食塩 こしょう パン粉 オリーブ油 中濃ソース ケチャップ/だいす ごぼう にんじん こんにゃく ひじき 三温糖 しょうゆ ごま油/きゅうり ごまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/はくさい たまねぎ 油あげ 淡色みそ/食パン たまねぎ ビーマン コーン 淡色みそ マヨネーズ ところけるチーズ/おしゃぶりこ んぶ/バナナ/牛乳	みそピザトースト おしゃぶりこ んぶ くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
08 22 木	ごはん さばのみそ煮 にら納豆和え もやしのカレー炒め 大根のすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かれい（0.1歳）しょうが 淡色みそ しょうゆ 三温糖 本みりん/なっとう はくさい にら しょうゆ あおのり/もやし たまねぎ コーン 食塩 カレー粉 なたね油/だいこん ねぎ カットわかめ んぶ しょうゆ 食塩/じゃがいも 片栗粉 粉チーズ 食塩 なたね油 ケチャップ/にぼし/みかん/牛乳	じゃが芋ボール揚げ いりこ くだもの 牛乳	ジャムサンド くだもの 麦茶
09 金	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き コーンサラダ 人参グラッセ 卵スープ	ロールパン/とり肉 食塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ 粉チーズ オリーブ油/キャベツ きゅうり ホールコーン（缶） しょうゆ りんご酢 ごま油/にんじん バター 三温糖/卵 たまねぎ えのきだけ んぶ 食塩 しょうゆ 片栗粉/もち 麩（0.1歳） あずき 水 三温糖 食塩/蒸し切干しいも/デコボン/麦茶	おしるこ 干し芋 くだもの 麦茶	マカロニきなこ くだもの 麦茶
10 24 土	ゆかりごはん 豚肉とかぶの煮物 ほうれん草ソテー 生揚げのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ゆかり/ぶた肉 かぶ にんじん なたね油 だし汁 三温糖 しょうゆ 本みりん/ほうれんそう コーン にんじん ごま油 しょうゆ 食塩/生揚げ たまねぎ 淡色みそ ごまつな/干し豆腐めん キャベツ たまねぎ にんじん ツナ しょうゆ 酒 食塩 なたね油/にぼし/バナナ/牛乳	そうめんチャンプルー いりこ くだもの 牛乳	バイクドポテト くだもの 麦茶
13 27 火	ごはん 鮭の梅みそ焼き 若布と人参炒め 三色塩ナムル 鶏ごぼう汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 酒 食塩 うめぼし 淡色みそ 本みりん なたね油/にんじん ねぎ カットわかめ しょうゆ なたね油 ごま油/ごまつな にんじん コーン 食塩 白すりごま ごま油/とり肉 だいこん ねぎ えのきだけ ごぼう にんじん 淡色みそ/食パン バター メープルシロップ/干しぶどう/りんご/牛乳	メープルサンド レーズン くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
14 28 水	みそうどん 炒り豆腐 磯和え	干しうどん ぶた肉 にんじん ねぎ えのきだけ なたね油 淡色みそ しょうゆ 食塩 酒 本みりん かつお節/とうふ ツナ たまねぎ にんじん 黒きくらげ しょうゆ 三温糖 食塩 酒 なたね油 んぶ 片栗粉/もやし ごまつな にんじん しょうゆ 焼のり/白米 うめぼし しらす干し/金時めめ 三温糖 しょうゆ/いちご/麦茶	梅しらすおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	ホットケーキ くだもの 麦茶
15 29 木	大豆のドライカレー 里芋の煮物 かぶのごま和え かき玉スープ	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび だいす ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/きんぎょ ごま油 三温糖 しょうゆ 酒/かぶ かぶ菜 はくさい しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 三温糖/卵 ねぎ んぶ 食塩 片栗粉 ほうれんそう/ホットケーキ粉 三温糖 りんご なたね油 豆乳/おしゃぶりこ んぶ/デコボン/牛乳	りんご蒸しパン おしゃぶりこ んぶ くだもの 牛乳	じゃこトースト くだもの 麦茶
16 30 金	ごはん 豆腐の真砂揚げ 切干大根の煮物 焼きビーフン もやしのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とうふ かじき とり肉 しょうが にんじん 片栗粉 卵 しょうゆ 食塩 なたね油/切り干しだいこん にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/もやし たまねぎ 淡色みそ/食パン バター 粉チーズ あおのり/蒸し切干しいも/みかん/牛乳	青のりラスク 干し芋 くだもの 牛乳	大学かぼちゃ くだもの 麦茶
17 31 土	わかめごはん 豆腐ステーキそぼろあんかけ さつま芋のバター炒め お麩とたまねぎのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/とうふ 食塩 片栗粉 なたね油 とり肉 にんじん たまねぎ ほうれんそう 三温糖 しょうゆ 酒 かつお節 片栗粉/さつまいも 食塩 バター/麩（焼ふ） たまねぎ 淡色みそ/牛乳 三温糖 片栗粉 きなこ 三温糖/せんべい/バナナ/牛乳	ミルクくずもち せんべい くだもの 牛乳	きつねうどん くだもの 麦茶
23 金	ロールパン 鶏肉のチーズパン粉焼き コーンサラダ 人参グラッセ 卵スープ	ロールパン/とり肉 食塩 酒 パン粉 ニンニク パセリ 粉チーズ オリーブ油/キャベツ きゅうり ホールコーン しょうゆ りんご酢 ごま油/にんじん バター 砂糖/卵 たまねぎ えのきだけ んぶ 食塩 しょうゆ 片栗粉/白米 淡色みそ 本みりん 三温糖 白すりごま なたね油/蒸し切干しいも/デコボン/麦茶	ごへいもち 干し芋 くだもの 麦茶	マカロニきなこ くだもの 麦茶
26 月	ごはん 花びらしゅうまい きんぴらごぼう ごまじゃこあえ じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/シヨウマイの皮 とり肉 たまねぎ 干ししいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/ごぼう にんじん ごま油 三温糖 しょうゆ 本みりん/キャベツ ごまつな にんじん しらす干し 三温糖 しょうゆ 白すりごま/じゃがいも たまねぎ 淡色みそ/マカロニ なたね油 粉黒糖/ウエハース/バナナ/牛乳	マカロニかりんとう ウエハース くだもの 牛乳	しらすチャーハン くだもの 麦茶

☆1歳児は朝おやつで牛乳を飲みます。

☆今月の果物はバナナ・いちご・みかん・りんご・デコボンを予定しています。

☆入荷状況により食材が変更になった場合はお知らせいたします。

☆9日のおやつは鏡開きのため市販の切り餅を食べます。（幼児のみ）

1月の平均栄養量（幼児）

エネルギー：562kcal たんぱく：19.5g

脂質：17.9g 塩分：1.9g

補食1食あたり100kcal