



令和8年1月1日
矢田野こども園

新年あけましておめでとうございます。

今年も子ども達が毎日安心して食べることでおいしい給食を作っていきます。

1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい季節です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを整えるためにも、早寝・早起き・バランスの良い食事で元気に過ごしましょう。

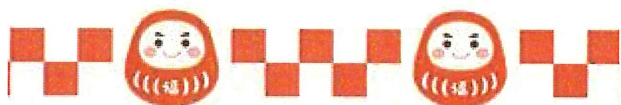


～1月の行事食と食べ物～

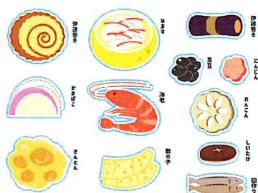
正月とは本来は旧暦1月の別名で、年神様（としがみさま）をお迎えする行事です。

年神様とは、1年の初めにやってきてその年の作物が豊かに実るように、家族が元気で暮らせるようにと約束をしてくれる神様です。

現在は、1月1日から3日までを「三が日」、1月7日までを「松の内」と呼びこの期間を「正月」というところが多いようです。



◇おせち◇



「おせち料理」は、もともと季節の変わり目の節句（節供）に神様にお供えした料理でしたが、正月が最も重要な節句であることからやがておせち料理といえば正月料理を指すようになりました。

それぞれの食材に願いが込められています。

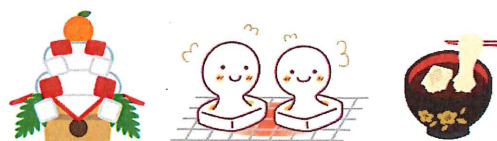
◇七草がゆ◇ (1月7日)



「春の七草」を加えたおかゆを食べてお正月のごちそうに疲れた胃を休め、1年間の健康を祈ります。

「春の七草」とは、せり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろです。

◇鏡開き◇



鏡開きとは、お正月にお供えした鏡餅を松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事と言われています。（地方によって日にちが異なります）

※食べ物の窒息に注意しましょう※

お正月といえば「おもち」ですが、噛む力や飲み込む力の弱い小さな子どもがおもち等をのどに詰まらせる事故はよく起こっています。「おもち」を食べさせてもいい年齢の目安がインターネット等に記載されていますが個人差があります。「おもち」の熱さによるやけどや窒息のリスクを考慮したら控えた方が良いでしょう。



食べ物をのどに詰まらせた場合

咳や声が出る 咳を促し吐き出させる	咳や声が出ない 激しいパニック状態 唇や顔が青紫色 背中を強くたたき 吐き出させる	呼吸音なし 意識なし 速やかに心肺蘇生
---------------------------------	---	---------------------------------------

1月 献立表 幼児食

★矢田野こども園における栄養目標★

◎未満児◎ エネルギー501kcal たんぱく質12.6～25.1g 脂質11.2～16.7g 食塩相当量1.6g未満

○以上児○ エネルギー604kcal たんぱく質15.1～30.2g 脂質13.4～20.1g 食塩相当量1.6g未満

2026 年 1 月

矢田野こども園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1 木	年始休み					
2 金	年始休み					
3 土	年始休み					
5 月	ゆかりごはん ちくぜん煮 げんべいなます さつまいもの甘煮	○お茶 ビスケット ◎お茶 肉まん	鶏もも肉、蒸しかまぼこ、油揚げ	ごぼう、にんじん、れんこん、干しいたけ、たけのこ、だいこん、きゅうり	精白米、しらたき、調合油、三温糖、いりごま、さつまいも、有塩バター、小豚まん	ゆかり粉、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、麦茶、ハードビスケット
6 火	ごはん ハヤシライス ちりじゃこサラダ アニマルチーズ	○お茶 パナナ ◎のむヨーグルト クラッカー (ひよこ牛乳)	牛かた肉、生クリーム、ちりめんじゃこ、プロセスチーズ、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、コーン缶、グリーンピース、レタス、きゅうり、りんご、バナナ	精白米、調合油、米粉、三温糖	コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソース、ハヤシルウ、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、クラッカー
7 水	七草がゆ 甘辛肉団子 ちくわサラダ みかん	○お茶 せんべい ◎牛乳 ビスケット	鶏もも肉、卵、焼き竹輪、牛乳	だいこん、にんじん、しいたけ、せり、切りみつば、キャベツ、きゅうり、コーン缶、みかん	精白米、調合油、三温糖	昆布だし、こいくちしょうゆ、食塩、料理酒、本みりん、ミートボール、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい、ハードビスケット
8 木	ごはん 魚の立田揚げ ひじきナムル 味噌汁	○お茶 チーズ ◎ミルクココア せんべい(ひよこ牛乳)	さば、油揚げ、プロセスチーズ、牛乳	しょうが、りよくとうもろこし、きゅうり、にんじん、干しいじき、かぼちゃ、たまねぎ	精白米、かたくり粉、大豆油、三温糖、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ビュアココア、甘辛せんべい
9 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き(ピーマン) ドレッシングサラダ 味噌汁	○お茶 ポーロ ◎お茶 さつまいも入りぜんざい	豚かた肉、卵、絹ごし豆腐、あずき	新しょうが、たまねぎ、にんじん、青ピーマン、きゅうり、レタス、カットわかめ、みかん缶、なめこ、長ねぎ	精白米、三温糖、調合油、かたくり粉、ごま油、ポーロ、さつまいも	こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、食塩
10 土	うどん 親子うどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	鶏もも肉、卵、プロセスチーズ、味付小魚	にんじん、たまねぎ、長ねぎ	うどん、三温糖	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦茶、甘辛せんべい
13 火	食パン コーンチャウダー きりぼしサラダ りんご	○お茶 せんべい ◎牛乳 クラッカー	鶏もも肉、牛乳、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、コーン缶、パセリ、切干しいたけ、きゅうり、りんご	食パン、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、三温糖、ごま油	コンソメ、食塩、穀物酢、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい、クラッカー
14 水	ごはん ぎょうざ入スープ 春雨サラダ トマト	○お茶 ビスケット ◎牛乳 マカロニきなこと	豚かた肉、ロースハム、牛乳、きな粉	チンゲンサイ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、きゅうり、りんご、トマト	精白米、冷凍ぎょうざ、大豆油、ごま油、はるさめ、マカロニ、三温糖	鶏がらだし、こいくちしょうゆ、食塩、合成清酒、みりん、風調味料、マヨネーズ、麦茶、ハードビスケット
15 木	カレーピラフ エビフライ(うなぎ、ひよこ かぼちゃコロツケ) スパゲティサラダ(ツナ) コーンかきたまスープ	○ぶどうジュース(ひよこお茶せんべい) ◎豆乳プリン 味付小魚(ひよこ牛乳ウエハース)	ウインナーソーセージ、ツナ缶、卵、味付小魚	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、きゅうり、こねぎ、コーン缶、ぶどうジュース	精白米、有塩バター、エビフライ、かぼちゃコロツケ、大豆油、三温糖、スパゲティ、ごま油、豆乳プリン	トマトケチャップ、カレー粉、コンソメ、食塩、白こしょう、ウスターソース、マヨネーズ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、合成清酒
16 金	きなこごはん 手作りさつま揚げ コールスローサラダ 味噌汁	○お茶 オレンジ ◎牛乳 じゃがバター	きな粉、すけとうだら、木綿豆腐、卵、ロースハム、油揚げ、牛乳	長ねぎ、新しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、はくさい、えのきたけ、バレンシアオレンジ	精白米、かたくり粉、三温糖、大豆油、じゃがいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、米みそ、マヨネーズ、かつおだし、麦茶

17 土	オムライス オムライス わかめスープ チーズ	○お茶 ビスケット	鶏もも肉、卵、絹ごし豆腐、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、カットわかめ	精白米、有塩バター	トマトケチャップ、コンソメ、食塩、こいくちしょうゆ、麦茶、ハードビスケット
19 月	わかめごはん 野菜のオムレツ ブロッコリーのごま酢あえ 白菜スープ	○お茶 せんべい ◎牛乳 豆乳もち(未満児ウエハース)	ベーコン、プロセスチーズ、卵、牛乳、ロースハム、はんぺん、調製豆乳、きな粉	たまねぎ、トマト、パセリ、ブロッコリー、にんじん、はくさい	精白米、じゃがいも、有塩バター、三温糖、ごま油、すりごま、かたくり粉	炊き込みわかめ、食塩、白こしょう、コンソメ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
20 火	ごはん ミートローフ 粉ふきいも わかめスープ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳、卵、絹ごし豆腐	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、カットわかめ、りよくとうもやし	精白米、パン粉、調合油、三温糖、じゃがいも、ポーロ	ウスターソース、トマトケチャップ、パセリ、食塩、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい
21 水	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 れんこんのゴマネーズあえ 味噌汁	○お茶 スティック野菜 ◎ミルクココア ビスケット (ひよこ牛乳)	鶏むね肉、ロースハム、油揚げ、牛乳	オレンジマーマレード、れんこん、にんじん、きゅうり、たまねぎ、カットわかめ、だいこん	精白米、かたくり粉、大豆油、すりごま、三温糖、じゃがいも	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、穀物酢、かつおだし、ビュアココア、ハードビスケット
22 木	ごはん 江戸っ子煮 パンサンスー バナナ	○お茶 せんべい ◎牛乳 フレンチトースト(ひよこパン)	大豆、牛かた肉、高野豆腐、ロースハム、卵、牛乳	にんじん、たけのこ、りしりこんぶ、きゅうり、バナナ	精白米、車ふ、しらたき、三温糖、はるさめ、調合油、ごま油、食パン、有塩バター	こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
23 金	ごはん 魚の煮つけ 小松菜の納豆あえ 味噌汁	○お茶 ウエハース ◎ジョア クラッカー(ひよこ牛乳)	赤魚、挽きわり納豆、削り節、厚揚げ	こまつな、りよくとうもやし、にんじん、だいこん	精白米、三温糖、ジョア	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、米みそ、かつおだし、麦茶、ウエハース、クラッカー
24 土	うどん いなりうどん チーズ 味付小魚	○お茶 せんべい	油揚げ、プロセスチーズ、味付小魚	カットわかめ	うどん、三温糖	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつお・昆布だし、麦茶、甘辛せんべい
26 月	カレーライス チキンカレーシチュー 大根サラダ トマト	○お茶 ヨーグルト ◎牛乳 せんべい	鶏もも肉、プレーンヨーグルト、ツナ缶、ヨーグルト、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、野菜ミックスジュース、だいこん、きゅうり、トマト	精白米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、調合油	カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレールウ、マヨネーズ、麦茶、甘辛せんべい
27 火	ごはん おでん 鶏味噌 ごま酢あえ オレンジ	○お茶 ポーロ ◎牛乳 スイートポテト(ひよこさつまいもの甘煮)	焼き竹輪、厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳、卵	だいこん、にんじん、りしりこんぶ、りよくとうもやし、きゅうり、バレンシアオレンジ	精白米、さといも、車ふ、三温糖、はるさめ、すりごま、ごま油、ポーロ、さつまいも、有塩バター	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、かつおだし、米みそ、合成清酒、穀物酢、麦茶
28 水	ごはん 白身魚フライ トマトとわかめのサラダ 味噌汁	○お茶 ビスケット ◎くだものゼリー ウエハース(ひよこ牛乳)	たら、卵、ロースハム	カットわかめ、きゅうり、トマト、たまねぎ、えのきたけ	精白米、大豆油、薄力粉、パン粉、三温糖、ごま油、さつまいも、くだものゼリー	ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット、ウエハース
29 木	ごはん 豚肉のソースマリネ じゃがいものマヨ炒め 味噌汁	○お茶 りんご ◎牛乳 チーズ蒸しパン	豚かた肉、ベーコン、絹ごし豆腐、卵、プレーンヨーグルト、プロセスチーズ	たまねぎ、青ピーマン、りんご缶、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ、長ねぎ、りんご	精白米、じゃがいも、ホットケーキミックス、三温糖、調合油	トマトケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、白こしょう、合成清酒、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶
30 金	ごまにぎり すきやき煮 和風サラダ アニマルチーズ	○お茶 せんべい ◎ミルクココア ビスケット (ひよこ牛乳)	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、焼き竹輪、プロセスチーズ、牛乳	長ねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、レタス	精白米、いりごま、しらたき、車ふ、三温糖、調合油、すりごま	食塩、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、トマトケチャップ、麦茶、甘辛せんべい、ビュアココア、ハードビスケット
31 土	うどん 肉うどん チーズ 味付小魚	○お茶 ポーロ	牛かた肉、プロセスチーズ、味付小魚	長ねぎ	うどん、三温糖、ポーロ	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、合成清酒、麦茶