



# 1月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和8年1月 認定こども園 ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつの材料	
5	月	牛乳 かし	ゆかりごはん 鶏肉のてりやき 切干大根の煮物 みそ汁 キャベツのもみのりあえ	米 ゆかり/鶏もも肉 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 切干大根 人参 油揚げ/人参 大根 白菜 里芋 豆腐 いりこ みそ キャベツ 人参 もみのり 砂糖 しょうゆ/	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳	
6	20	火	牛乳 バナナ	パン マカロニサラダ 6日豆腐のハンバーグ 20日鶏肉のトマト煮込み かぼちゃスープ	テーブルロール/マカロニ 人参 キャベツ きゅうり シーチキン 卵 マヨネーズ 豆腐 合挽肉 玉葱 パン粉 ケチャップ 塩 鶏むね肉 米粉 塩 玉葱 ケチャップ トマトピューレ かぼちゃ 人参 玉葱 干ししいたけ もやし キャベツ コンソメ	6日さつま芋ふかし ミニゼリー 牛乳 20日おむすび 煎茶	さつま芋 塩 ミニゼリー 牛乳 * しそゆめ お茶
7	水	牛乳 昆布 かし	~七草がゆ~ 七草がゆ 豚肉の幽庵焼き ブロッコリーおほかあえ 里芋の煮物	米 大根 かつ 白菜 ほうれん草 昆布 塩/豚肉 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ ブロッコリー 人参 キャベツ かつを節/里芋 砂糖 しょうゆ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳	
8	22	木	ヨーグルト かし	パン 8日魚のカレー粉焼き 22日魚のごま焼き れんこんサラダ 白菜スープ	コッパン 8日魚 カレーパウダー パン粉 オリーブオイル 22日白身魚 ごま パン粉 れんこん 人参 きゅうり コーン(粒) シーチキン マヨネーズ 白菜 人参 玉葱 キャベツ じゃが芋 もやし コンソメ	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
9	金	牛乳 かし	~鏡びらき~ どんと焼き おもち(きなこ・砂糖しょうゆ) ツナ入卵焼き 黒豆 紅白なます 豆腐のすまし汁	おもち きなこ 砂糖 しょうゆ/シーチキン ひじき 卵 ミノスベジタブル 黒豆/人参 大根 昆布 酢 しょうゆ/豆腐 人参 昆布 かつを節	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし	
10	24	土	牛乳 かし	きつねうどん 粉ふき芋 果物 しらすあえ	うどん 人参 玉葱 油揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ いりこ じゃが芋 塩/りんご ほうれん草 人参 キャベツ しらす干し 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
13	27	火	牛乳 かし	パン ちくわのいそべあげ 13日スパゲティサラダ 27日和風サラダ キャベツのスープ	ミニクワッサン/ちくわ 小麦粉 卵 砂糖 塩 13日スパゲティ 人参 キャベツ きゅうり 卵 シーチキン マヨネーズ 27日ごぼう ひじき 人参 きゅうり 水菜大豆 かにかまフレーク ごま キャベツ 人参 もやし 玉葱 じゃが芋 コーン(クリーム) コンソメ	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
14	水	牛乳 かし	~ぶりがやってくる~ 食育の日 しろごはん ぶりの塩焼き ちゃんちゃん焼き じゃが芋そぼろ煮 切干大根あえもの けんちん汁	米/ぶり/ぶり 人参 白菜 キャベツ もやし しめじ えのきたけ ねぎ 砂糖 みそ じゃが芋 合挽肉 玉葱 人参 グリンピース/切干大根 人参 きゅうり ほうれん草/豆腐 大根 玉葱 ごぼう 里芋	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳	
15	29	木	牛乳 かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き ブロッコリーのサラダ かぼちゃ甘煮 かぶ入ピーンスープ	テーブルロール/鶏もも肉 コーンフレーク 小麦粉 塩 ブロッコリー カリフラワー 人参 シーチキン マヨネーズ かぶ 人参 玉葱 セロリ キャベツ じゃが芋 水菜大豆 コンソメ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし
16	金	牛乳 かし	お弁当の日		ミニパン 牛乳 チーズ	ミニあんパン パック牛乳 チーズ	
17	31	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ いそべポテト 果物 野菜のおほかあえ	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ えのきたけ ピーマン ベーコン じゃが芋 塩 青のり/みかん ほうれん草 人参 キャベツ かつを節 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
19	月	牛乳 かし	わかめごはん 豆腐入り松風焼 キャベツの塩昆布あえ 厚揚げの煮物 白菜とわかめのおつゆ	米 炊き込みわかめ/豆腐 鶏挽肉 玉葱 パン粉 みそ キャベツ 人参 塩昆布/厚揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 白菜 人参 大根 しめじ 干しわかめ いりこ しょうゆ	果物 かし かえりちりめん 牛乳	みかん かし かえりちりめん 牛乳	
21	水	牛乳 かし	ゆかりごはん はなっこりーソテー 肉じゃが 高野豆腐の含め煮 みそ汁	米 ゆかり/はなっこりー キャベツ 人参 コーン(粒) 人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 牛こま切 グリンピース/高野豆腐 人参 大根 厚揚げ 里芋 みそ	果物 かえりちりめん かし 牛乳	りんご かえりちりめん かし 牛乳	
23	金	牛乳 かし	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 白菜とりんごのサラダ 果物	米 人参 玉葱 さつま芋 じゃが芋 れんこん 牛こま切 グリンピース カレールフ ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 水菜大豆 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 白菜 きゅうり りんご 酢 砂糖 しょうゆ/バナナ	パックジュース むしパン	オレンジジュース むしパンミックス 小豆	
26	月	牛乳 バナナ	しろごはん 魚のみぞれ煮 けんちょう煮 春雨のあえもの 豚汁	米/白身魚・青魚 大根 しょうが 酒 みりん 砂糖 しょうゆ 豆腐 人参 大根/春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 人参 大根 豚こま切 ごぼう じゃが芋 白菜 厚揚げ いりこ みそ	りんごケーキ 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 菜油 卵 りんごジュース	
28	水	牛乳 かし かえりちりめん	さつま芋ごはん 大豆の五目煮 納豆あえ かぼちゃのみそ汁	米 さつま芋/水菜大豆 人参 ごぼう れんこん 昆布 ほうれん草 キャベツ 人参 納豆 ロースハム 砂糖 しょうゆ かぼちゃ 人参 大根 白菜 豆腐 いりこ みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳	
30	金	牛乳 かし	親子丼 魚のてりやき 切干大根のあえもの とうがんと豆腐のおつゆ	うどん 人参 玉葱 油揚げ 酒 みりん 砂糖 しょうゆ いりこ じゃが芋 塩/りんご ブロッコリー 人参 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし	



# 給食だより



令和8年 1月 認定こども園 ゆだ

## あけましておめでとございます

ご家庭ではどのようなお正月をお迎えになられたでしょうか。  
お正月は、おせち料理やお雑煮など日本の文化に触れることができるとも良い機会ですね。  
今年も子ども達の元気な体をつくるため、安全で美味しく栄養バランスの良い給食を心がけ  
一生懸命作っていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## <年の初めの食事>

### お雑煮

平安時代に餅・人参・大根などを神に供えて神まつりをした後、これらを集めて食べるようになったのが雑煮のはじまりです。また、地域によって入っているお餅も丸いお餅や四角いお餅、焼いたお餅など様々です。



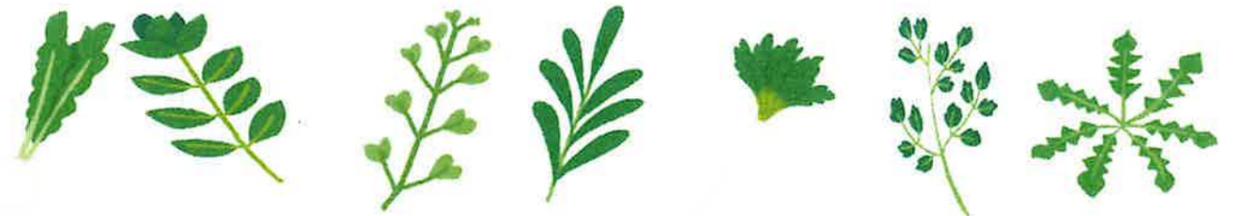
### 鏡開き

鏡開きは、お正月期間中にお供えていたお餅を下げて食べやすく開くという風習です。下げたお餅は木槌で叩き、小さくしてから食べます。開いたお餅は、無病息災を願う縁起の良い食べ物とされています。お雑煮やおしるこにして美味しくいただきます。

### 七草がゆ

春の七草を具材とするおかゆです。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われました。その一年の無病息災を願って1月7日に食べると言う風習があります。野菜が不足しがちで、味つけの濃いお正月料理で弱った胃腸を休めるために食べるといわれています。

七草には、それぞれの食材に高い栄養素が含まれ、七草をすべて合わせると十数種類もの薬膳効果があり、ビタミン、ミネラルも多く含まれています。体に優しい七草がゆを食べて、健康な一年を過ごしましょう。



すずな(かぶ) はこべら なずな ごぎょう すずしろ(大根) せり ほとけのざ