

きゅうしょくだより

令和8年1月 中央こども園



あけましておめでとうございます

食生活を大切に、元気いっぱい
過ごせる一年にしよう！



うちのお雑煮は
どんなの？

お正月は新年を迎える行事としてお雑煮やおせち料理を用意してお祝いしますが、もともとは毎年その年の豊作と子孫繁栄を約束してくれる、神を迎える行事でした。

お雑煮は、大晦日から供えておいた餅や食材と一緒に煮たものです。お供えしたものをいただくことで、その力を授かり、新しい年の豊作や家内安全を願うためといわれています。

お雑煮は家や地方によって 餅の形
汁の仕立て方 具材 などが異なるのを
知っていますか？

東日本は角餅ですまし汁仕立て、西日本
は丸餅で近畿を中心に白みそ仕立てが、
多くみられます。みなさんほどなお雑煮
を食べますか？先生達のお家のお雑煮をイ
ンタビューしてみました！

白みそのお汁に金時人
参・大根・丸餅。という
先生が多数でした！



他には…

お醤油味の汁に
はまぐり・色板・
ほうれん草・
人参はお花に✿

すまし汁に大根・人
参・焼き穴子・ほうれ
ん草・色板・丸餅をい
れます！

お正月は特別に、
エビ・お花に型どっ
た大根、人参・結び
三つ葉を入れます♥

野菜は末広がりな
扇形に切るよ！

お餅はお汁から取
り出してきな粉を
つけて食べるよ

最後にかつお節
をかけます！

細い人参、大根を使
い円満を願って輪切り！

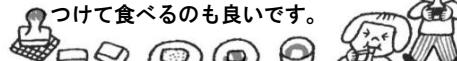
大根をなべ底に敷くと
お餅がくっつかず作り
やすいよ👉

『～残った白みその使い方アイデア！～
☆白みそと合わせ味噌と半分ずつで味噌汁に
☆白みそに白だしで上品なお汁に
☆豚汁に合わせ味噌1/3量の白みそをいれる
☆白みそとからして和え物に』

いろんな家庭の味が聞けました😊
我が家のお雑煮を子ども達とつないでいこう

おもちは噛んでゆっくりたべましょう！

窒息事故は6歳以下の幼児と60歳以上
の高齢者で多発しています。食べる前に
水や汁物を飲んで口の中やのどをぬらし
滑りをよくしておく、一口サイズに切る
などの注意が必要です。お餅の表面の粘
り気が強いと詰まりやすいため、きな粉
をまぶしたり、お汁に
つけて食べるのも良いです。



日		材料名	おやつ
5 月	マーボー豆腐 みかん 白菜のごま和え	竹輪 豚ミンチ 豆腐 青葱 人参 筍 玉葱 干し椎茸 白菜 コーン 胡瓜 ごま	おかし カルピス
6 火	野菜入り豆腐ナゲット マセドアンサラダ パイン	ツナ 豆腐 人参 青葱 枝豆 蓮根 玉葱 さつま芋 ベーコン チーズ ブロッコリー トマト コーン 胡瓜 キャベツ	お年玉クッキー ミルク
7 水	鯛の照り焼き 味付けのり 七草入り味噌汁	鯛 ほうれん草 人参 七草 油あげ のり トマト 大根	おかし ミルク
8 木	ほうれん草カレー みかん マカロニサラダ	豚肉 ほうれん草 人参 玉葱 ジャガイモ ジャガイモ ハム 胡瓜 コーン マカロニ	バナナスキム ヨーグルト
9 金	スペイン風オムレツ バナナ 野菜のシャキシャキサラダ	ベーコン 卵 チーズ 人参 ピーマン 玉葱 しめじ ジャガイモ ハム もずく キャベツ 胡瓜 豆苗	おかし ミルク
10 土	ナポリタンスパゲッティ スープ バナナ	ウインナー 卵 ピーマン 人参 コーン ブロッコリー 玉葱 スパゲッティ	おかし ミルク
13 火	筑前煮 紅白なます 田作り スイートポテト	竹輪 鶏肉 人参 いんげん 大根 蓮根 ごま 椎茸 牛蒡 里芋 さつま芋 煮干し 板こんにゃく	黒豆ケーキ ミルク
◎14 水	五目炊き込みご飯 ウインナーのかきたま汁 大豆入りカレーコロッケ チーズ	鶏肉 ウインナー 卵 油揚げ チーズ 人参 小松菜 豚ミンチ しめじ 玉葱 板こんにゃく 大豆 ジャガイモ	おかし ミルク
15 木	パンバンジー バナナ あったかにゅうめん	鶏肉 人参 小松菜 もやし 胡瓜 色板 青葱 そうめん キャベツ	おはぎ
16 金	鶏肉のレモン煮 みかん 小松菜とコーンのナムル	鶏肉 レモン ハム 小松菜 トマト もやし コーン ごま	おかし ミルク
17 土	冬野菜のお好み焼き 中華スープ チーズ	花かつお 豚ミンチ 卵 青のり チンゲン菜 白菜 玉葱	おかし ミルク
19 月	☆魚のみぞれ煮 パイン 人参サラダ ごまのふりかけ	赤魚 大根 ごま ツナ 人参 コーン 胡瓜	きなこトースト ミルク
20 火	関東煮 青のりのふりかけ 大豆とちりめんの甘辛あげ	平天 ウインナー 竹輪 卵 厚揚げ 青のり ごま ちりめん 大豆 大根 ジャガイモ 板こんにゃく ブロッコリー	おかし ミルク
◎21 水	たれカツ丼 チーズ 茶碗蒸し	鶏肉 チーズ トマト キャベツ カニカマ 卵 枝豆 ほうれん草 しめじ	おかし カルピス
22 木	ポークピーンズ みかん ツナと胡瓜の酢の物	竹輪 ベーコン 大豆 人参 パセリ 筍 玉葱 しめじ ツナ わかめ 胡瓜 コーン	おかし ミルク
23 金	揚げ春雨のあんかけ ポテトのチーズ焼き バナナ	豚肉 人参 チンゲン菜 白菜 玉葱 筍 えび チーズ ブロッコリー ジャガイモ 春雨	干支プリン
24 土	サンドイッチ スープ バナナ	食パン ハム 卵 チーズ 人参 キャベツ 大根 ほうれん草 いちごジャム	おかし ミルク
26 月	☆厚揚げのケチャップ煮 切干大根の塩昆布和え パイン	竹輪 豚肉 厚揚げ 人参 パセリ ピーマン 玉葱 しめじ カニカマ 塩昆布 チンゲン菜 切干大根 コーン 胡瓜	☆味噌入り蒸しパン ミルク
27 火	さつま汁 かつおのふりかけ プロッコリーとハムのサラダ みかん	色板 豚肉 かつお 豆腐 人参 青葱 牛蒡 玉葱 さつま芋 プロッコリー コーン ハム しめじ 大根 板こんにゃく	おかし カルピス
28 水	五目卵焼き ピーマンの佃煮 南京のそぼろ煮	鶏ミンチ 卵 豆腐 ひじき 人参 ピーマン 干し椎茸 玉葱 しめじ 豚ミンチ 南京 ごま	アップルパイ ミルク
29 木	豆腐でとろとろチヂミ コールスローサラダ ☆ベイクドポテト	ちりめん 竹輪 豆腐 にら 人参 里芋 ジャガイモ ブロッコリー トマト キャベツ コーン 胡瓜 りんご	フルーツスキムヨーグルト
30 金	赤魚とほうれん草の煮つけ 金平牛蒡 バナナ	赤魚 ほうれん草 ごま 人参 牛蒡 蓮根 糸こんにゃく	おかし ミルク
31 土	きつねうどん サラダ バナナ	油揚げ 青葱 うどん 卵 ブロッコリー コーン	おかし ミルク

8日(木)ほうれん草カレーの日、ふりかけ・佃煮の日は、白ごはんでお願いします。

◎は完全給食 ☆は新メニューです。

完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸セットを入れて持ってきてください。