



きゅうしょくだより

令和8年1月 中央こども園

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	鰯の照り焼き 味付けのり 七草入り味噌汁	鰯 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 じゃが芋 じゃが芋 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 パナナ 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 じゃが芋 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 パナナ	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 板こんにやく	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 板こんにやく 大豆 じゃが芋	おかし ミルク
15木	パンパンジー パナナ あったかにゆうめん	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 じゃが芋 板こんにやく 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	ポークビーンズ 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 パナナ	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 じゃが芋 春雨	干支プリン
24土	サンドイッチ スープ パナナ	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 ブ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 ブロッコリー コーン ハム しめじ 大根 板こんにやく	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	豆腐でとろっとチヂミ コールスローサラダ ☆ベイクドポテト	ちりめん 竹輪 豆腐 たら 人参 里芋 じゃが芋 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 金牛蒡 パナナ	赤魚 ほうれん草 ごま 人参 牛蒡 蓮根 糸こんにやく	おかし ミルク
31土	きつねうどん サラダ パナナ	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、白ごはんをお願いします。

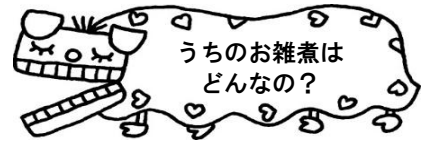
◎は完全給食 ☆は新メニューです。

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。



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！



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。みなさんはどん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♡

野菜は末広がりの扇形に切るよ！最後にかつお節をかけます！

お餅はお汁から取り出してきな粉をつけて食べるよ

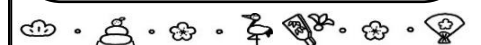
細い人参、大根を使い円満を願って輪切り！

普段のお味噌でいただきます！

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
☆白みそとからしで和え物に』

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。

