

食育だより

2026 年が始まりました。年末年始はどのようにすごされましたか？生活リズムはくずれていませんか？早寝、早起き、しっかり朝ご飯で、生活リズムを整えましょう。こども達の健やかな成長を願い、今年も安全で美味しく、子ども達が笑顔になれる給食提供に努めてまいります。今年もよろしくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見てただけで気持ちが華やぎます。見た目の美しさだけではなく、かずのこは「子孫繁栄」、たいは「めでたい」、こんぶは「よろこぶ」、黒豆は「まめに暮らせるように」など、それぞれの食材が持つ意味も伝えてみましょう。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

郷土料理を 味わいましょう

お正月に食べる料理といえば、お雑煮がありますが、地方ごとにお雑煮に入る食材が異なることを知っていますか？たとえば、東京は四角いおもちに、鶏肉や野菜を合わせて。新潟はイクラやさけ、しいたけなど具たくさん。京都は白味噌で味つけ、おもち丸。福岡も丸いおもちで、ぶりやしいたけが入っているのが特徴です。地方や家庭で異なる個性が光るお雑煮です。

鏡びらき

年神様がいらっしゃる間は鏡もちを飾っておき、松の内が明けたら今度は年神様を送るために、おもちをいただきます。雑煮やおしるこ、好きな調味料で、家庭によっていろいろな楽しみ方で味わってください。

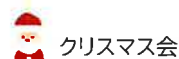
春の七草 (七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。



タイピーエン(太平燕):熊本県の郷土料理。春雨を使った具沢山の中華スープ。栄養豊富でヘルシー。学校給食や、麺料理として中華料理店でも提供されています。

チキンフリカッセ:フランスのロワール地方、メース地方の冬の家庭料理。鶏肉、たまねぎ、きのこなどを炒めて、生クリームで煮込む料理。



クリスマス会

ジャムサンド・ポタージュ・こなゆ
きチキン・カラフルマカロニサラダ・いちご。サンタとトナカイがいるよ。おやつはリースドーナツ。
12/22 は冬至なのでポタージュはかぼちゃ。





1月 こんだてひょう



2026年

baby 3歳未満児

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量	
1	木	ご飯 お雑煮 エビフライ なっばりんごサラダ 紅白ゼリー	牛乳 くろ豆ケーキ	豆腐・鶏肉 なると・鶏肉 カニ風味かまぼこ・牛乳・卵・魚豆	米・かたくり粉・さつまいも・小麦粉 パン粉・油・じゃがいも マヨネーズ ポットケーキミックス・砂糖 食塩不使用バター	りんじん・だいこん・ほうれんそう はくさい・みずな・きゅうり・りんご レモン	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	530 198 14.1 1.4
2	金	ご飯 ごもく汁 のし鶏 なます風和え物 みかん	牛乳 象さんこんハイ	つくわ・鶏肉・鶏・淡色ササミ あおのり・ローズハム・牛乳	米・さつまいも・パン粉・砂糖・油 こま・はるまきの皮 さつまいも・くり	かぼちゃ・こまつな・れんこん・長ねぎ しょうが・だいこん・にんじん・きゅうり みかん	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	458 193 12.2 1.1
3	土	ちらし煮し やさいたっぷり汁 あめお漬揚げ バナナ	牛乳 いももち	カニ風味かまぼこ・鶏 鶏肉・赤魚 鶏肉・牛乳	米・砂糖・小麦粉・かたくり粉 油揚げ・赤魚 食塩不使用バター	れんしにけ・かんじゅう・さぬさや みずな・はくさい・カリフラワー・コーン しょうが・れんこん・こぼろ・にんじん だけのこ・バナナ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	469 213 10.8 2
4	日	ご飯 コンソメスープ ポークチョップソテー トマトサラダ りんご	牛乳 あんまん	豚肉・ツナ缶・牛乳 あずき	米・じゃがいも・小麦粉 オリーブ油・砂糖・ま・ねりこま	かぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ トマト・キャベツ・きゅうり・きぬさや レモン・りんご	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	502 18 16 1.3
5	月	ハヤシライス ジュース れんこんサラダ マンゴープリン	牛乳 のりしおポテト	牛肉・カニ風味かまぼこ 牛乳・あおのり	米・油・小麦粉・マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ・マッシュルーム 飲む野菜と実デザート・れんこん むきえだま・コーン・きゅうり マンゴー・さくらんぼ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	540 169 16.5 1.4
6	火	ご飯 みそ汁 かじきマヨ揚げ すりりんごサラダ オレング	牛乳 ツートンクッキー	わかめ・淡色ササミ めかじき パルメザンチーズ・干しひじき ひよこまめ・牛乳・卵	米・小麦粉・マヨネーズ・油 オリーブ油・砂糖 食塩不使用バター	えのきたけ・カリフラワー・はくさい だいこん・にんじん・りんご・レモン オレング	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	457 17.5 18.6 0.9
7	水	七草スープ・ご飯 ヤンチャムチキン ベジフルサラダ きな粉黒蜜寒天	牛乳 おやつ焼さうどん	ベーコン・鶏・鶏肉・鶏肉 きな粉・牛乳・豚肉ソーセージ	米・小麦粉・かたくり粉 砂糖・こま油・マヨネーズ・黒砂糖 うどん・油	ほうれんそう・だいこん・かぶ・にんじん みずな・レタス・きゅうり・パイン缶 キウイフルーツ・みかん缶・ピーマン たまねぎ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	502 18.5 17.6 1.4
8	木	ご飯 すまし汁 しゃばりマヨコン焼き かじき焼い バナナ	牛乳 ベーコンポテトハイ	豆腐・さけ だいす・油揚げ・牛乳・ベーコン	米・小麦粉・マヨネーズ・油・砂糖 はるまきの皮・じゃがいも	かぼちゃ・えのきたけ・コーン 切干しだいこん・にんじん・きぬさや バナナ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	507 22 17.6 1.2
9	金	みそラーメン とうふしゅうまい フルーツ杏仁	牛乳 えびめしにぎり	鶏肉・淡色ササミ 豆腐・カニ風味かまぼこ 牛乳・おきえび	ラーメン・油・かたくり粉 しょうゆ・鶏肉・米 食塩不使用バター	もやし・にんじん・キャベツ・長ねぎ れんこん・しょうが・みかん缶・洋なし缶 さくらんぼ缶、たまねぎ・グリーンピース	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	471 21.8 18.6 2.0
10	土	ご飯 こんさい汁 あじきチー焼き みぞれ煮だし バナナ	牛乳 ヒザートスト	鶏肉・淡色ササミ めかじき・チーズ 油揚げ・牛乳 ワインソーセージ	米・さつまいも・さつまいも・油 マヨネーズ・こま・食パン	かぼちゃ・れんこん・にんじん・長ねぎ なす・ピーマン・しめじ・だいこん しょうが・バナナ・たまねぎ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	484 23.1 15.3 1.7
11	日	ご飯 みそ汁 のりしおチキンカツ やさいごま和え キウイフルーツ	牛乳 おしるこ	淡色ササミ・鶏肉・あおのり かまぼこ・牛乳・豆腐 めずき	米・油・小麦粉・パン粉 油・こま・砂糖 かたくり粉	かぼちゃ・長ねぎ・きゅうり・だいこん もやし・にんじん・キウイフルーツ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	470 19.5 13.6 1.3
12	月	かき揚げきしめん ふわふわおぼろ ゼリーアラモード	牛乳 お赤飯チャーハン	おきえび・はんぺん・豆腐 きす干し・かつお節 ホイップクリーム・牛乳 ローズハム・鶏	きしめん・さつまいも・小麦粉 かたくり粉・マヨネーズ ごま油 米・油	れんこん・たまねぎ・長ねぎ ブロッコリー・にんじん・みかん缶 さくらんぼ缶・キャベツ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	487 21.6 12.5 1.8
13	火	ご飯 すまし汁 しんがら(鶏と料理) じゃがバター バナナ	牛乳 フレンチドッグ	さけ・豆腐 淡色ササミ・牛乳 鶏肉ソーセージ	米・さつまいも・小麦粉・油 ポットケーキミックス・油 グラニュー糖	かぼちゃ・長ねぎ・たまねぎ・キャベツ アスパラガス・コーン・バナナ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	454 21.3 11.3 1.6
14	水	セルフドッグ コンボタージュ メンチカツ やさいごまサラダ キウイフルーツ	牛乳 おやつナポリタン	鶏肉・鶏肉・鶏肉・鶏肉 牛乳・ワインソーセージ パルメザンチーズ	ローリング・小麦粉・パン粉 マヨネーズ・こま 砂糖・スリザンティ・油 食塩不使用バター	コーン・キャベツ・きゅうり・トマト たまねぎ・キウイフルーツ・ピーマン	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	426 17.9 19.6 1.6
15	木	ご飯 すまし汁 さばみそ煮 やさいひじきサラダ バナナ	牛乳 おさつ小豆団子	さば・淡色ササミ 干しひじき・牛乳・あずき	米・砂糖・ねりこま・油・さつまいも はるまきの皮	かぼちゃ・とうがん・エリンギ・しょうが かぼちゃ・キャベツ・にんじん・たまねぎ コーン・バナナ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	490 17.6 12.9 1.3
16	金	ご飯 たまごスープ やき肉 ナムル りんご	牛乳 サモサ	わかめ・ローズハム・鶏 牛肉・淡色ササミ・牛乳	米・鶏肉・こま油・砂糖・かたくり粉 こま・じゃがいも はるまきの皮	コーン・長ねぎ・たまねぎ・もやし きゅうり・ほうれんそう・さくらんぼ缶	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	448 21.5 13.9 0.8
17	土	ツナトマトパスタ 野菜たっぷりスープ やさいグリーンマンポテ りんごゼリー	牛乳 きつねとえびのおむすび	ツナ缶・パルメザンチーズ ベーコン・牛乳・油揚げ・おきえび	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 じゃがいも・油・米	たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー はくさい・にんじん・黄ピーマン・コーン ほうれんそう・アスパラガス・えのきたけ りんご缶	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	462 20.4 16.5 1.5
18	日	ご飯 コンソメスープ さわら味マヨ焼き いろいろお浸し バナナ	牛乳 アメリカンドッグ	さわら・淡色ササミ 牛乳・チーズ・油揚げ かつお節・ワインソーセージ	米・じゃがいも・マヨネーズ ポットケーキミックス・油	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ たまねぎ・なす・もやし・にんじん かぼちゃ・バナナ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	491 21.7 18.1 1.8
19	月	ご飯 ミネストローネ しゃばりハニエル ブロッコリー りんご	牛乳 ふんわりナゲット	ひよこまめ・さけ おきえび・牛乳・木綿豆腐・鶏肉	米・じゃがいも・マカロニ オリーブ油・小麦粉・油 食塩不使用バター・マヨネーズ かたくり粉	たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ トマト缶・ブロッコリー・コーン・だいこん レモン・りんご	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	446 22.7 14.8 1.4
20	火	ご飯 ぐだくさんみそ汁 山椒焼き いろいろ群の物 キウイフルーツ	牛乳 ミニホットドッグ	豆腐・淡色ササミ・鶏肉 わかめ・牛乳 ワインソーセージ	米・じゃがいも・かたくり粉 砂糖・ロールパン・油	だいこん・たまねぎ・かぼちゃ・しょうが カリフラワー・えのきたけ・きゅうり トマト・キウイフルーツ・キャベツ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	463 18.8 16.4 1.7
21	水	ごもくうどん じゃがチーズさつま フルーツ豆乳プリン	牛乳 こんじゅう	牛肉・かまぼこ・豆腐 淡色ササミ・はんぺん・豆腐 チーズ・牛乳 鶏肉・かつお節	うどん・こま油・じゃがいも かたくり粉・油 米・砂糖	だいこん・にんじん・長ねぎ・コーン 白根・みかん缶、さくらんぼ缶	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	525 24.2 18.3 2.2
22	木	カレーライス コンソメスープ きのこサラダ ジャムヨーグルト	牛乳 プリンアラモード	鶏肉・ヨーグルト・牛乳 ホイップクリーム	米・さつまいも・オリーブ油・砂糖 こま・こま油・イチゴジャム	たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご はくさい・だいこん・もやし・エリンギ えのきたけ・きゅうり・コーン アスパラガス・みかん缶、さくらんぼ缶	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	535 19.2 18.4 1.7
23	金	トマトライス 誕生会 ジュース ヨーグルト・バナナ・バナナ 海軍ツナサラダ オレング	牛乳 コンボタ	牛肉・鶏肉・牛乳・ヨーグルト 海軍ミックス・ツナ缶	米・オリーブ油・パン粉・油 じゃがいも・砂糖・こま油 こま・糖	トマト缶・たまねぎ 飲む野菜と実デザート・しんじく えのきたけ・オレング	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	492 16.8 16.4 1.4
24	土	ご飯 みそ汁 とりばらほん焼き はるまき和え物 りんご	牛乳 カステラ	淡色ササミ・鶏肉 わかめ・牛乳・卵	米・さつまいも・かたくり粉 食塩不使用バター・鶏肉・砂糖 強力粉・はちみつ	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・コーン にんじん・りんご	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	472 17.4 13.7 1.2
25	日	ご飯 すまし汁 たらお漬揚げ なっばおし和え バナナ	牛乳 ウインナーまん	豆腐・たら・牛乳 ワインソーセージ	米・小麦粉・砂糖・油	みずな・はくさい・にんじん・たまねぎ キャベツ・アスパラガス スナップエンドウ・コーン・だいこん バナナ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	441 19.9 10.4 1.2
26	月	わかめご飯 みそ汁 肉じゃが パンサンスー キウイフルーツ	牛乳 米粉ブラウニー	わかめ・油揚げ 淡色ササミ・鶏肉 鶏肉・牛乳・豆腐	米・じゃがいも・油・砂糖・鶏肉 ごま油・米粉・かたくり粉・三温糖	ほうれんそう・しめじ・にんじん たまねぎ・グリーンピース・きゅうり・もやし キウイフルーツ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	481 17 17 1.9
27	火	ご飯 コンソメスープ かじきルウェー風 マカロニサラダ オレング	牛乳 ヨーグルトケーキ	めかじき・ローズハム 牛乳・ヨーグルト・鶏	米・かたくり粉・油・砂糖 マカロニ・マヨネーズ ポットケーキミックス・三温糖	キャベツ・かぼちゃ・スナップエンドウ しょうが・にんじん・きゅうり・コーン きしどろ・オレング	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	513 21.5 15.8 1.5
28	水	そばろし 良ださんみそ汁 ひじき風 フルーツポンチ	牛乳 ポテトフライ	鶏肉・鶏 わかめ・淡色ササミ 干しひじき・油揚げ・だいす・牛乳	米・砂糖・こま油・じゃがいも 油	しょうが・さぬさや・ほうれんそう たまねぎ・えのきたけ・コーン・にんじん みかん缶、白根、洋なし缶	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	492 18.2 15.7 1.6
29	木	ロールパン・ジャム ジュース シチュー ポパイサラダ りんごコンポート	牛乳 おやつ焼きそば	鶏肉・牛乳 ローズハム・豚肉・あおのり	ローリング・ブルーベリージャム じゃがいも・マヨネーズ・砂糖 煎し中巻のん・油	飲む野菜と実デザート・たまねぎ にんじん・ほうれんそう・きゅうり・コーン のこ・レモン・キャベツ・ピーマン	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	466 22.9 15.9 1.7
30	金	スパゲティミートソース あおなごのこスープ フルーツサラダ ミルクプリン	牛乳 たまつくおにぎり	牛肉・牛乳・セサミン 鶏、鶏肉	スパゲティ・砂糖・油・米 こま	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ 黄ピーマン・長ねぎ・キャベツ・きゅうり みかん缶、きしどろ	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	454 18.2 12.8 1.6
31	土	とり丼 やさいかき玉汁 あつあつ煮 フルーツゼリー	牛乳 おさつスティック	鶏肉・のり・鶏 油揚げ・鶏肉・牛乳	米・砂糖・鶏肉・かたくり粉 さつまいも・油	長ねぎ・だいこん・はくさい・デングツ菜 だけのこ・いんげん、しめじ・洋なし缶 りんご・みかん缶	194kcal たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	463 18.7 9.6 1.6

1か月の平均栄養量(おやつ含む)	エネルギー 480kcal たんぱく質 198g 脂質 14.6g 食塩相当量 1.5g
1か月の目標値(おやつ含む)	エネルギー 460kcal たんぱく質 184g 脂質 12.8g 食塩相当量 1.1g

仕入れの状況により、メニューが変更する場合があります。どうぞご了承下さいますようお願い致します。

