



きゅうしょくだより

おけまして
おめでとう

太陽の子保育園
2026.1.4

寒さが一段と厳しくなり、空気が乾燥し、風邪等の感染症に警戒をしなければいけない季節です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めることも大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気に寒い冬をのりきりしましょう！

お節料理

<松風焼き>

表面にはごま、裏には何もつけていない料理なので、裏に何も無いということは隠し事がなく、正直であるという意味で縁起のよい料理です。給食では、鶏ひき肉、みじん切りの野菜などを混ぜて焼き、表面にはごまを使っています。

<たい>

「めでたい」の語呂合わせや長寿を意味し、縁起のよい魚です。赤色で姿形も美しいことから、祝い事に使われています。

<栗きんとん>

黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かな1年を願う料理。また「勝ち栗」と言って、縁起がよいとして尊ばれています。

お節料理

もともと「お節」とは、神さまにお供えしてから、皆で食べた料理のことをいいましたが、今では正月料理のことをさすようになりました。それぞれに意味のあるお料理。給食でもいくつかの料理や食材を、1月の給食に取り入れています。

<ごぼう>

ごぼうの根は大地に張ることから「家の土台がゆるがないうちに」と願って、給食では味噌汁に入れました。

<こんぶ>

「喜ぶ」に通じるとされる縁起物で、給食ではごはんにこんぶを混ぜます。

<かまぼこ>

紅を担っている薄桃色の部分は「めでたさ」や「魔除け」の意味を持っており、白色の部分は「神聖さ」や「清浄」の意味を持っています。また、半円形は「初日の出」をイメージしており、一年の始まりである元旦には欠かせないものです。

<なます>

生の魚介と大根、にんじんと酢で作ったことから、なますの名がつけられました。今は生の魚介の代わりに、干柿や昆布、ゆずの干切りも用いられます。

<黒豆>

黒は「魔除けの色」で、豆は「まめ」に響くようにと願って。

<れんこん>

たくさん穴があることから、将来の見通しが良いという縁起を担いだ食べ物。サラダに使用。

☆親子でクッキング(くま組さん)☆

先月、くま組さんの保育参加で「パン作り」をしました。ご家庭でも取り入れられるよう、ホットケーキミックスを使用。



3色の生地を使って、アレンジパン作りです。家庭ごとにオリジナルパンを作って、お昼の給食として食べました。作るときも食べる時も、いつも以上に子どもたちの嬉しそうな笑顔がいっぱいの調理保育になりました。

今日の
パンレシピです

<材料>

- *白生地: ・ホットケーキミックス 200g
・絹豆腐 120g (1/3~1/4丁)
・サラダ油 小さじ2 (園では菜種油)
- *緑生地: 白生地+ほうれん草の葉先2枚分(茹でてすりつぶし)
- *茶色生地: 白生地+ココア小さじ1

<作り方>

- ・白生地の材料を全部混ぜ、生地を作る。ラップに包み冷蔵庫で1時間程ねかせておく
- ・好きな形を作り、オーブンで焼く(べたつく場合は小麦粉使用)
- ・オーブン160~170度で15分程度焼く(生地の厚みや機種により加減)

七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



給食では、7日のおやつに七草粥を食べる予定です。七草には「若菜から力をもらって、病気をふせぐ」という意味があるそうです。

鏡もちの いわれ

鏡もちの飾りにはそれぞれ意味があります。

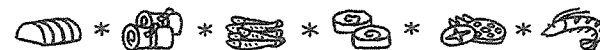
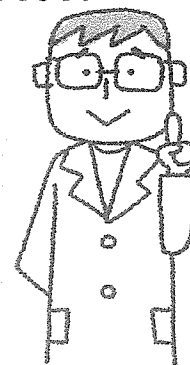
- 裏白/「長寿と夫婦円満」
- コンブ/「喜ぶ」
- ダイダイ(ミカン)/「代々栄える」
- くしがき/「幸運を取り込む」
- ユズリハ/「家系が絶えずに続く」

※関西のある地方では「先祖代々(ダイダイ)、ニコニコと仲睦まじく(串ガキが両端に2つ、少し間をおいて中に6つ付いている)、よろこぶ(コンブ)ことが、"重なり"ますように(モチを重ねる)」と言って、飾るそうです。

気をつけよう! おもちを食べるとき

おもちはくっつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会の多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のようなことに気をつけましょう。

- おもちを小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない



笑う門には福来る シシ...

笑うって体にいいらしい!

「よく笑う人は病気になるにくい」「笑いは副作用のない妙薬」といった言葉もあるように、昔から笑いと健康は大きく関わっていると考えられてきました。近年では、がん細胞や細菌に感染した細胞を攻撃する細胞「ナチュラルキラー細胞」(白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っています)が「笑い」によって活性化されることが分かっています。いっぱい笑うと免疫力を強化できるということですね!

1月11日は「鏡開き」



鏡開きとは、正月の間に神様にお供えした鏡もちをおろし、お汁粉などにして食べることをいい、おもに11日に行います。神様へのお供えものを食べることで、1年をしあわせに過ごすための力をつける、無病息災などの意味があります。そのありがたいお餅を包丁などで切ってしまうのは縁起が悪いので、手または木槌などで割り、それが「開く」と表現されるようになり「鏡開き」になったそうです。給食では鏡開きにちなんで、おやつに「おしろこ」を出します。(9日)



寒さに負けない 体づくり!

もうすぐ大寒(毎年1月20日頃)。一年でいちばん寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬を乗り切りましょう。

タンパク質...魚や大豆製品
ウイルスをやっつける白血球はタンパク質から作られます。積極的に取り入れましょう。

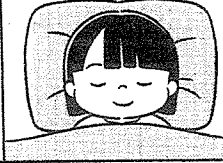
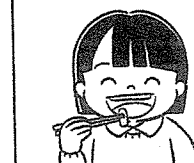
ビタミンA、C...緑黄色野菜や果物
ウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあり、免疫力がアップします。

かぜを予防するには...

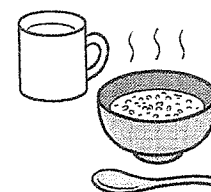
バランスよく食べる

元気に遊ぶ

しっかり寝る



かぜは、抵抗力が落ちた体が病原体に感染することによって引き起こされます。抵抗力を高めるためには、バランスのよい食事を食べて、適度に遊んで体を動かし、十分に睡眠をとることが大切です。



かぜをひいてしまったら

かぜをひいたら、栄養補給、保温、安静に努めることが大切です。食欲不振や消化機能の低下が起こりますが、病原体への抵抗力をつけるには、少量でも高栄養の食事をとりましょう。また、消化のよいおかゆやうどん、卵や魚、やわらかく煮た野菜などがよいでしょう。水分補給も忘れずに行います。

2026年1月

☆ 予 定 献 立 表 ☆

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
05 － 月 －	カレードリア 大根とツナのサラダ なると入り青菜スープ オレンジ	米、押麦、無塩バター、薄力粉、なたね油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、ピザチーズ、なると、ツナ水煮缶	りんごジュース、たまねぎ、オレンジ、だいこん、にんじん、きゅうり、こまつな、すりおろしりんご缶、にんにく、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい 揚げあられ りんごジュース
06 － 月 －	炊きおこわ（昆布） たいのてりやき 芋きんとん 磯和え	米、煮干し、さつまいも、もち米、くりの甘藷糖、三温糖、マヨネーズ、押麦、ごま油、なたね油	だい、生揚げ、米みそ、ハム、牛乳	りんご、はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、コーン、しゅんぎく、ごぼう、にんじん、みかんジュース、塩こんぶ、きざみのり、あおのり	牛乳(幼・乳) クラッカー コーンマヨネーズトースト 牛乳(乳児)
07 － 月 －	年明けうどん（かまぼこ） 松風焼き 田作り（幼） 黒豆（2歳～）（1歳南瓜煮）	ゆでうどん、米、パン粉、三温糖	鶏ひき肉、カルピス（黒豆）、卵、いわし（黒干し）、牛乳	みかん、だいこん、こまつな、にんじん、たまねぎ、ねぎ、かぶ、きゅうり、サラダ菜、せり、いんげん、ごま、かぶ・葉、干しいだけ、かぼちゃ	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう 七草がゆ カルピス
08 － 月 －	もずく丼 れんこんサラダ(中華) 豆腐とにらのスープ バナナ	米、薄力粉、無塩バター、三温糖、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵	バナナ、たまねぎ、もずく、れんこん、にんじん、りんご、ブロッコリー、コーン、こまつな、にら、干しぶどう、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) ビスケット りんごパンケーキ 牛乳
09 － 月 －	酵母パン めかじきのコーンフレーク焼き カレービーフンソテー 豆乳味噌スープ	フランスパン、コーンフレーク、三温糖、マカロニ、ビーフン、マヨネーズ、なたね油、コッパパン	豆乳、かじき、あずき（乾）、鶏もも肉、米みそ、ハム、牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、キャベツ、だいこん、チンゲンサイ、えのきだけ、ピーマン、にんじん、こんぶ、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ おしるこ(花マカロニ) カミカミ昆布 麦茶
10 － 月 －	納豆チャーハン 三色ナムル 青菜スープ バナナ	米、クロワッサン、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、納豆	バナナ、緑豆ちやし、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、きゅうり、葉ねぎ	牛乳(幼・乳) せんべい クロワッサン 牛乳
13 － 月 －	ごはん 煮魚（さば） じゃが芋のきんぴら 野菜のごま和え	米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、ごま油、なたね油	さば、豆乳、米みそ、豚ひき肉、卵、牛乳、たら	みかん、たまねぎ、緑豆ちやし、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、いんげん、だけのこ、切り干しだいこん、すりごま、干しいだけ、しょうが、カットわかめ	牛乳(幼・乳) ビスケット 手作りカレー肉マン 牛乳(乳児)
14 － 月 －	まぜまぜオムライス マカロニサラダ ワナタンスープ いちご	米、煮干し、マカロニ、押麦、ワナタンの皮、マヨネーズ、はちみつ、マーガリン、なたね油、ごま油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豚肉	いちご、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、しょうが、干しいだけ	牛乳(幼・乳) ポーロ はちみつサンド 牛乳
15 － 月 －	里芋ごはん カレイの南部揚げ いそ煮 かぶのゆかり和え	米、薄力粉、さといも、マーガリン、三温糖、なたね油	かれい、木綿豆腐、卵、米みそ、カップチーズ、鶏もも肉、油揚げ、牛乳	オレンジ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、かぶ、こまつな、いんげん、かぶ・葉、ひじき、黒ごま、干しいだけ	牛乳(幼・乳) ウエハース チーズドロップクッキー 牛乳(乳児)
16 － 月 －	やきそば ちくわときゅうりのサラダ 春菊のスープ バナナ	蒸し中華麺、米、なたね油、ごま油	豚肉、ぶちはんぺん、焼くわ、牛乳	みかんジュース、バナナ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、ピーマン、しゅんぎく、ごま、生わかめ、焼きのり、あおのり	牛乳(幼・乳) せんべい ラップおにぎり みかんジュース
17 － 月 －	豚肉の生焼焼き丼 華風和え 青菜のすまし汁 みかん	米、焼き鮭、なたね油、ごま油、三温糖	牛乳、豚肉、かつお節	みかん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にら、ほうれんそう、にんじん、しょうが	牛乳(幼・乳) ビスケット カスタードドック 牛乳

※献立は材料の都合により変更する場合があります。



太陽の子保育園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
19 － 月 －	ねぎ塩鶏丼 ゆずごまサラダ にらたまスープ パイン	米、コッパパン、三温糖、なたね油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、ハム	たまねぎ、パイナップル、だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、にら、葉ねぎ、ゆず果汁、ごま、ひじき、にんにく、しょうが、バナナ	飲むヨーグルト せんべい 揚げパン（幼児：ココア揚げパン） 牛乳
20 － 月 －	雑穀ごはん あじフライ（タイ） さつま芋と豚肉の煮物 野菜のおひたし	米、さつまいも、パン粉、三温糖、薄力粉、押麦、きび、あわ、なたね油	あじ、木綿豆腐、豚肉、米みそ、卵、かつお節、牛乳、だい	りんご、たまねぎ、みかんジュース、もやし、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、いんげん、葉ねぎ、アガー、カットわかめ	牛乳(幼・乳) クラッカー キャロットオレンジゼリー せんべい 牛乳(乳児)
21 － 月 －	ロールパン・つくね照り焼き 花野菜のカレーソテー コーンチャウダー グレープフルーツ	ロールパン、米、三温糖、パン粉、米粉、片栗粉、無塩バター、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ベーコン、卵、生クリーム（乳脂肪）	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、コーンクリーム、カリフラワー、コーン、ねぎ、ブロッコリー、サラダ菜、れんこん、こんぶ佃煮、干しいだけ、しょうが、オレンジ	牛乳(幼・乳) せんべい ツナこんぶごはん 麦茶
22 － 月 －	スパゲティミートソース 大豆サラダ もずくスープ バナナ	スパゲティ、米粉、マーガリン、コーンフレーク、三温糖、マヨネーズ、なたね油	豚ひき肉、木綿豆腐、煮し大豆、豆乳、卵、牛乳	たまねぎ、バナナ、にんじん、トマト水煮（ダイストマト）、もずく、きゅうり、トマトピューレ、チンゲンサイ、干しぶどう、セロリ、しょうが、にんにく	牛乳(幼・乳) ポーロ 米粉コーンフレーククッキー 牛乳(乳児)
23 － 月 －	ごはん(ラップおにぎり) 鮭の梅焼き 根菜の煮物 野菜のごま和え	米、さといも、三温糖、なたね油	鯛刺身、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ、牛乳	オレンジ、もやし、こまつな、たまねぎ、ごぼう、なめこ、にんじん、いんげん、葉ねぎ、うめ干し、すりごま、焼きのり	牛乳(幼・乳) やさいかりんとう ビスケット 幼児：いちご豆乳 乳児：牛乳
26 － 月 －	ごはん さわらのゆず味噌焼き 煮豆（金時豆） 磯和え	米、ベーグルパン、三温糖	さわら、いんげんまめ（乾）、米みそ、油揚げ、牛乳	みかん、はくさい、こまつな、だいこん、たまねぎ、にんじん、せり、ゆず果皮、きざみのり	牛乳(幼・乳) ビスケット ベーグル 牛乳(乳児)
27 － 月 －	クリームライス 花野菜サラダ イタリアンスープ スウィーティー	米、さつまいも、押麦、マカロニ、マヨネーズ、薄力粉、無塩バター、メープルシロップ、なたね油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、チーズ、卵、ベーコン、生クリーム、脱脂粉乳、粉チーズ	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれんそう、しめじ、コーン、にんにく、オレンジ	牛乳(幼・乳) ポーロ いもケンピ チーズ 麦茶
28 － 月 －	ジュシー 華風和え アーサ汁 りんご	米、もち米、三温糖、無塩バター、焼粉、なたね油、ごま油	ヨーグルト、豚肉、ぶちはんぺん、ハム、かつお節、牛乳	りんご、キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、チンゲンサイ、にら、しらたき、刻みこんぶ、ごま、あおき、干しいだけ	牛乳(幼・乳) ウエハース 手作り鮭菓子 ヨーグルト 麦茶
29 － 月 －	五目うどん わかさぎのから揚げ きゅうりとわかめの酢味噌和え バナナ	ゆでうどん、米、片栗粉、無塩バター、三温糖、なたね油	わかさぎ、豚肉、油揚げ、かつお節、米みそ、牛乳	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、だけのこ（ゆで）、こまつな、ねぎ、しめじ、ごぼう、生わかめ、すりごま、きざみのり、しょうが	牛乳(幼・乳) せんべい おかかチャーハン 牛乳(乳児)
30 － 月 －	鶏つごはん（茶飯） 鶏ねぎうま塩焼き にんじんしりしり（ブレイク） だて巻き	米、薄力粉、三温糖、なたね油、米こうじ、焼き鮭（花鮭）、ごま油	鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、だて巻、ウインナー、黒豆（煮豆）、スライスチーズ、かつお節、牛乳	りんごジュース、いちご、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、ねぎ、ごま、焼きのり、こんぶ（だし用）	牛乳(幼・乳) ビスケット 矢羽模様のパンケーキ（2歳～（0.1歳 ミルクパンケーキ）） りんごジュース
31 － 月 －	カレーピラフ かぼちゃサラダ わかめスープ みかん	米、押麦、マヨネーズ、無塩バター、なたね油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉	みかん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ほうれんそう、干しぶどう、コーン、ピーマン、カットわかめ	牛乳(幼・乳) せんべい 焼きドーナツ 牛乳

平均摂取量 幼児：エネルギー 594kcal たんぱく質 23.5g
乳児：エネルギー 538kcal たんぱく質 21.3g