

給食だより



令和8年 1月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 真理子



新年もよろしくお願ひいたします

一年間ありがとうございました。2026年も子供たちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります！1月は年末年始で生活リズムが乱れがちになる為寒さに負けないようしっかりご飯を食べて丈夫な体を作りていきましょう。

今月の季節のメニューは冬です！

今月の季節のメニューは冬の定番おでんです！



冬野菜は寒い季節に旬を迎える野菜で栄養価が高く体を温める効果があります。

大根 ビタミンCが豊富 免疫力を高める効果があります。

里芋 秋から冬にかけて長く楽しめる野菜です。栄養価が高く特にカリウムが多く含まれ高血圧予防やむくみ解消に役立ちます。

4歳リクエストメニュー

14日 ココアプリン 16日 焼きそば
20日 きつねうどん 26日 ごまクッキー
28日 鶏の唐揚げ

～食事で風邪予防～

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて風邪を予防しましょう！

たんぱく質 元気な体を作る為に必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。



ビタミンC 風邪のウィルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー等に多く含まれます。



ビタミンA のどや鼻の粘膜を正常に保つ働きがあります。そのため、不足すると、粘膜が弱まり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれます。



春の七草

七草がゆは1月7日に食べられる七つの草で、1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる春の七草は「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。七草にはさまざまな効能があります。七草がゆを食べてこの1年間も元気に過ごしていきたいものです。



1月の目標

年始の行事と食べ物を知る



今月の予定

9日(木)お正月メニュー

2026年1月 新福島ちどり保育園献立表

	5	6	8	9	10	13	14	15	16	17	19	20	21	行事食メニュー
	月	火	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火	水	7
乳児朝おやつ	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	水
	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	水
	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	ハイハイイン	7
行事			身体測定 (乳児)	身体測定 (幼児)		予行① (0.1歳)	予行② (2.3歳)	予行 (4.5歳)			予行② (0.1歳)	予行② (2.3歳)		お正月あそび
昼食	☆ひじきと鶏のぼろ丼 精白米 50 g 鶏ミンチ 35 g 人参みじん 15 g 玉葱みじん 15 g 乾燥ひじき 1.3 g ほうれん草 10 g キノーラ油 0.7 g 三温糖 2 g みりん風 2 g 濃口醤油 4 g 食塩 0.1 g かつおだしパック 1 g 片栗粉 1 g ☆マカロニサラダ ★ごま和え シェルマカロニ 12 g ブロッコリー 10 g シチキン 5 g コーン 5 g ◆マヨネーズ(新年度用) 5 g ☆味噌汁 ホテ 15 g かつわくめ(乾) 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆ごはん 精白米 50 g ☆ハンバーグ 豚肉 20 g ☆白身魚のポテト焼き 玉葱 15 g 人参 15 g 食塩 0.2 g 玉葱みじん 15 g パン粉 4 g 食塩 0.2 g 食塩 0.1 g ☆プロッコリー 丸鶏がらスープ 2.5 g 水 250 g ☆もやしソテー [◆] ☆プロッコリーのサラダ ★ごま和え ブロッコリー 25 g 玉葱 10 g ☆マカロニサラダ ★ごま和え ホテ 15 g 玉葱 15 g 人参 5 g ベーコン 3 g マヨネーズ 5 g キノーラ油 0.5 g 濃口醤油 2 g 白ごま(すり) 0.2 g ☆豆乳スープ ホテ 15 g かつわくめ(乾) 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	☆塩ラーメン 精白米 50 g ☆白身魚のポテト焼き 豚肉 20 g ☆さばの煮付 玉葱 15 g 人參 10 g 食鹽 0.2 g 玉葱みじん 15 g コーン 5 g 玉葱みじん 8 g マヨネーズ 5 g バセリ 乾 0.1 g 味噌 1 g ☆白菜のしらす和え ホテ 20 g 白菜 35 g 納豆 20 g ☆もやしソテー [◆] ☆プロッコリーのサラダ 太もやし 25 g 玉葱 10 g ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15 g おつゆ味 0.5 g ☆味噌汁 ☆ごま和え ☆すまし汁 絹ごし豆腐 15 g おつゆ味 0.5 g ☆味噌汁 ☆ごま和え ☆コンソメスープ ホテ 15 g だし昆布 0.5 g ☆フルーツ みかん 50 g しろな 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g 食塩 0.1 g ☆ツナおにぎり 精白米 35 g 三温糖 2 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 5 g キノーラ油 2 g つぶあん 8 g ☆スイートポテト 精白米 35 g 三温糖 2 g 濃口醤油 0.5 g ☆フルーツ バナナ 33 g ☆マカロニきなこ マカロニ 12 g きな粉 2.5 g 三温糖 1.5 g 食塩 0.03 g ☆ココアプリン ホトケミックス 20 g きな粉 2.5 g 三温糖 2 g 食塩 0.03 g ☆バナナケー [◆] ホトケミックス 20 g 調製豆乳 60 g 三温糖 6 g 食塩 0.03 g ☆市販おにぎり 精白米 35 g ミレービスケット 9 g 菜飯の素 0.2 g うす焼き 2 g ☆市販おやつ 精白米 35 g ベーキングパウダー 0.6 g 木綿豆腐 10 g 水 6 g 三温糖 6 g キノーラ油 8 g ホッカレン 1.5 g ☆マドレーヌ ホトケミックス 20 g ベーキングパウダー 0.8 g 木綿豆腐 10 g 水 6 g 三温糖 6 g キノーラ油 4 g かいちや 10 g ☆かぼちゃのスコーン 精白米 35 g 七草セット 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g ☆七草粥 精白米 35 g 七草セット 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆焼きそば 精白米 50 g 豚肉 35 g ☆さばのおろし煮 豚肉 35 g ☆赤身のおろし煮 精白米 50 g ☆さばの塩焼き 精白米 50 g ☆さわらの西京焼き さわら 40 g 料理酒 1 g 白みそ 2.5 g 三温糖 2 g キノーラ油 1 g ☆もずく酢 大根 10 g 人参 10 g 冷凍刻み生柚子 0.2 g 穀物酢 1.2 g 三温糖 1.2 g 薄口醤油 0.3 g ☆豚汁 豚肉 8 g ごぼう 10 g 人参 10 g 大根 10 g ☆ナムル 大根 30 g コーン 3 g 太もやし 20 g 三温糖 2 g 薄口醤油 0.5 g ☆大根の和え物 人參 7 g しろな 10 g 太もやし 20 g 三温糖 2 g 薄口醤油 0.5 g ☆根菜煮 れんこん 15 g ごぼう 10 g 人参 10 g 鶏コマ肉 10 g ☆味噌汁 豚肉 8 g 大根 10 g ごぼう 10 g 人参 5 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g ☆中華スープ 太もやし 15 g 味噌 5 g 片栗粉 0.3 g かわいがめ(乾) 0.3 g だし昆布 0.3 g ☆すまし汁 ホトケミックス 20 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g ☆味噌汁 ホトケミックス 20 g 三温糖 6 g 食塩 0.6 g バナナ 33 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g ☆市販おにぎり 精白米 35 g うす焼き 2 g ☆市販おやつ 精白米 35 g ベーキングパウダー 0.6 g 木綿豆腐 10 g 水 6 g 三温糖 6 g キノーラ油 8 g ホッカレン 1.5 g ☆マドレーヌ ホトケミックス 20 g ベーキングパウダー 0.8 g 木綿豆腐 10 g 水 6 g 三温糖 6 g キノーラ油 4 g かいちや 10 g ☆かぼちゃのスコーン 精白米 35 g 七草セット 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g ☆七草粥 精白米 35 g 七草セット 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g										
	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆お茶 ○ほうじ茶 150 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆牛乳 ○牛乳 200 g	☆七草粥 精白米 35 g 七草セット 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g ☆お茶 ○ほうじ茶 150 g

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2026年1月 新福島ちどり保育園献立表

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。