



給食だより

令和8年1月
五十川保育園

あけましておめでとうございます。新年を迎え、皆様一人一人の気持ちも新たになった事と思います。寒い日々が続いていますが、これからまた一段と冷え込む季節です。寒さに負けない様に外から帰ったら、うがい、手洗い、そして十分な睡眠、バランスのとれた3度の食事を心がけましょう。風邪の予防の為にビタミンC（柑橘類・小松菜・大根・ピーマンブロッコリーなど）をたくさん摂取しましょう。今年も一年、子供達に喜ばれる美味しい給食作りを頑張っていきたいと思います。今年もよろしくお願いします。

七草がゆで 体をリフレッシュ

七草がゆは、さまざまな説がありますが、「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。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。スーパーなどで、七草セットやフリーズドライの物も手軽に購入できます。葉物が苦手な子供でも食べやすいので、実物を手にとり、香りや形の違いを楽しむのもよいですね。



鏡開き



お供えした餅を木づちで割っておしるこに入れます。

鏡もちを食べるときは

切腹を連想させるために包丁は使えません。

木づちで『開き割る』から鏡開きと言われるようになりました。

うがい・手洗いで風邪予防を

このところ寒い日が続き、空気は乾燥して、風邪をひきやすくなっています。園ではうがい・手洗いを徹底していますが、感染を防ぐにはご家庭での心がけも大切です。

外から帰ったときは、石けんをよく泡立ててつめの間や手首までしっかり手を洗い、ゴロゴロうがいとブクブクうがいを入念におこないましょう。

温かい食べ物

朝食で温かい食べ物をおなかに入れると、ポカポカしたままで登園できます。スープやみそ汁などの温かい汁物は、おなかの中から体中を温めてくれますよ。

知って子どもに食べてほしい、おせちに込められた願いごと！

祝い肴三種

- ・田作り(豊年豊作)
- ・黒豆(勤勉にまめに)
- ・数の子(子孫繁栄)

上の物が代表的なものでこれが揃えばおせちの形が整うといわれています。



伊達巻

鬼すだれで蒔いて巻物に見立て、**読み書き**がしっかりできるように願いが込められています。



このほかのおせち一つ一つにも意味があります。地域によって詰めるものはそれぞれなのでこれを機に調べてみるのもいいかもしれません。



れんこん

沢山の穴が開いていることから**先が見える**、見通しの良いことを表しています。



きんとん

「金団」と書き財宝の意味を表します。**金運アップ**に。



たい

「めでたい」に通じる語呂合わせ。よくお祝い事に登場しますね。





献立表



日付	曜日	10時おやつ		昼食 本園・分園 キッズルーム	昼食 (離乳食)	3時おやつ 本園・分園 キッズルーム	延長おやつ	
		本園	分園 キッズルーム				本園	分園
5日 19日	(月)	牛乳 もも缶	牛乳 きな粉ウエハース	麦ごはん がんもどきの 中華風うま煮 かき玉汁	初期 おかゆ・清汁・人参スティック 中期：ほうれんそうの和え物 後期：ほうれんそうのベジおやき	牛乳 オレンジ ねじりん棒	牛乳 源氏パイ	牛乳 源氏パイ
6日 20日	(火)	牛乳 胚芽ビスケット	牛乳 もも缶	麦ごはん 魚の竜田揚げ サラダ菜 じゃがいものみそ汁	初期 おかゆ・洋風スープ 中期：じゃが芋のみそ煮・人参スティック 後期：じゃが芋のみそ煮・人参おかか和え	スキムミルク 黒糖ゼリー	ヨーグルト きな粉ウエハース	牛乳 野菜スティック
7日 21日	(水)	牛乳 チーズ	牛乳 胚芽ビスケット	ぶどうパン ポークビーンズ マカロニとツナのサラダ	初期 人参がゆ・玉葱の清汁・人参スティック 中期：色々野菜のあんかけ 後期：色々野菜のあんかけ	7日七草がゆ 以上児飲むヨーグルト 21日ホワイトミルク ほんかん・ミレービスケット	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ
8日 22日	(木)	牛乳 バイン缶	牛乳 チーズ	麦ごはん 魚の香味焼き 焼きかぼちゃ 洋風みそ汁	初期 おかゆ・みそ汁・人参スティック 中期：かぼちゃのコロコロ煮 後期：かぼちゃの焼きコロッケ	スキムミルク 小松菜とブルーンの マフィン	牛乳 ひじきあられ	牛乳 動物ビスケット
9日 23日	(金)	牛乳 ウエハース	牛乳 バイン缶	ミルクパン チキンクリームシチュー トマト・豆腐・じゃこの ベーコンサラダ	初期 じゃこ入りおかゆ・野菜スープ・人参スティック 中期：豆腐のトマト煮 後期：豆腐のトマト煮	牛乳 いもぜんざい いりいりこ	牛乳 ほしのせんべい	牛乳 揚げあられ
10日 24日	(土)	牛乳 紫芋チップ	牛乳 紫芋チップ	味噌ラーメン バナナ ぶどうジュース	初期 中期：野菜うどん・バナナ 後期：野菜うどん・バナナ	牛乳 以上児 米ボンバー 未満児 クラッカー		
26日	(月)	牛乳 畑のスナック	牛乳 根昆布あられ	麦ごはん ピーマンと豚肉の ソース炒め 五目みそ汁	初期 おかゆ・なすのみそ汁・人参スティック 中期：野菜のくたくた煮 後期：彩りピーマンの煮物	牛乳 ベークドポテト	牛乳 バイン缶	牛乳 ウエハース
13日 27日	(火)	牛乳 もも缶	牛乳 13日根昆布あられ 27日畑のスナック	麦ごはん 肉豆腐 カリフラワーと ブロッコリーのサラダ	初期 おかゆ・清汁・人参おかか和え 中期：カリフラワーの和え物 後期：カリフラワーの和え物	スキムミルク みかん 胚芽スティック	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ミレービスケット
14日 28日	(水)	牛乳 バイン缶	牛乳 もも缶	麦ごはん 魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ	初期 魚のドリア風・野菜スープ・人参スティック 中期：じゃが芋のうま煮 後期：じゃが芋のうま煮	スキムミルク かやくごはん	牛乳 野菜スティック	牛乳 ひこうきビスケット
15日 29日	(木)	牛乳 バナナ	牛乳 バイン缶	麦ごはん 鶏肉と大根の カレーじょうゆ煮 厚揚げと里芋のみそ汁	初期 おかゆ・みそ汁・人参スティック 中期：さといものコロコロ煮 後期：さといものおやき	スキムミルク 人参カップケーキ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 ぶどうゼリー
16日 30日	(金)	牛乳 ふわふわチップ	牛乳 バナナ	麦ごはん 清汁 煮魚 ゆで人参 ほうれん草とひじきの和え物	初期 おかゆ・麩の清汁・人参スティック 中期：魚とほうれん草のやわらか煮 後期：魚とほうれん草のやわらか煮	豆乳 肉万十	牛乳 全粒粉クラッカー	牛乳 まあいクラッカー
17日 31日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	きのこの スープスパゲティ バナナ りんごジュース	初期 中期：二色うどん・バナナ 後期：二色うどん・バナナ	牛乳 丸ボーロ		

【行事】20日（火）★誕生会メニュー★

《昼食》ウインナーカレー・マセドアンサラダ・一口ゼリー

《中期・後期》おかゆ・人参スティック・野菜のコトコト煮・野菜スープ

《3時のおやつ》スキムミルク・マドレーヌ

*分園・キッズの保護者の方へ コドモンに載せている給食の写真の10時のおやつは、本園のメニューになっています。ご了承ください。