

# 2026年1月 給食予定実施献立

渋川あゆみこども園

誕生会

曜日	乳児朝おやつ	昼食	午後おやつ	手作りおやつ の主な原材料 ①乳児配慮事項	あか ちやにくとなる	きいろ ねつやちからになる	みどり ちょうしをととのえる
1 木		おしょうがつやすみ					
2 金		おしょうがつやすみ					
3 土		おしょうがつやすみ					
5 月	ねじねじ あげ	◇さわらのゆうあんやき いんげん くりきんとん こうはくなます たけのこのすましじる	りんご ・ いもけんぴ		さわら	こめ さつまいも、くり	ゆず いんげん だいこん、にんじん たけのこ、にんじん、わかめ
6 火	よーぐると	ろーろーはん ゆでたまご はるさめすーぷ ばなな	ほしのせんべい ・ おしゃぶりがんぶ		ぶたばらにく たまご	こめ、ごまあぶら はるさめ	たけのこ、しょうが、こまつな にんじん、しいたけ、もやし、ねぎ ばなな
7 水	おれんじ	おでんふうにこみ あおなとささみのあえもの たまねぎのみそじる	ななくさがゆ	こめ、とりにく、 みずな、だいこん、 にんじん、かぶのは、 ななくさ	ぎゅうすじにく、あつあげ、 うおがしあげ、ちくわ とりささみにく あぶらあげ、みそ	こめ	だいこん、にんじん、こんにやく、こんぶ ほうれんそう、こまつな、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ、わかめ
8 木	じゃこ	ろーるばん くらむちやうだー おんやさいさらだ みかん	やきいも		ういんなー、あさり、 ぎゅうにゅう、すきむみるく つな	ろーるばん こむぎこ、ばたー、じゃがいも わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、とまと、いんげん ぶろっこりー、かりふらわー、きやべつ みかん
9 金	むらさきいも せんべい	てづくりはんぱーぐ でみぐらすそーす すばげっていさらだ れたす やさいととまとのすーぷ	けーき	こむぎこ、たまご、 さとう、ばたー、 ほいっぶくりーむ (たんじょうじ:おれんじ)	あひびきにく、とうふ ろーすはむ	こめ かたくりこ すばげってい、まよねーず	たまねぎ、にんじん きゅうり、にんじん れたす たまねぎ、にんじん、きやべつ、とまと
10 土		おべんとうもち					
12 月		せいじんのひ					
13 火	ふわふわ ちっぷ	◇とりにくのれもんに きやべつのごまあえ さつまじる	♪ぜんざい	もち、 あずき、さとう ①②こめこぼん	とりむねにく つな とうふ、ぶたにく、みそ	こめ かたくりこ ごま さつまいも	れもんじる、しょうが きやべつ、にんじん、きゅうり だいこん、にんじん、ねぎ
14 水	ちーず	みそらーめん ちゅうかふうのはな ほうれんそうのなむる	りんご ・ きらずあげ		ぶたみんち、みそ おから、ちくわ	ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん、もやし、ねぎ、こーん、にんにく、しょうが ねぎ、にんじん、にんにく ほうれんそう、にんじん
15 木	かりんとう	あまだいのたつたあげ ごぼうのごもくに はくさいのみそじる	じゃこーすと	しよぼん、 ちりめんじゃこ、 まよねーず、あおのり	あまだい こうやどうふ、とりにく あぶらあげ、みそ	こめ じゃがいも	しょうが ごぼう、こんにやく、いんげん、にんじん はくさい、にんじん、たまねぎ
16 金	ほしいも	さといもかれー ひじきのびたみんさらだ おれんじ	よーぐると		とりにく とりむねにく	こめ、かれーるう、さといも わごまどれっしんぐ	にんじん、たまねぎ、にんにく ひじき、にんじん、ぼぶりか、えだまめ、こーん おれんじ
17 土		おべんとうもち					
19 月	かぼちゃ ぼーろ	こうしめし(こうちけん) にくじゃが あおなとこのあえもの ごもくじる	こーんくりーむ ぱすた	すばげってい、たまねぎ、 にんじん、ほうれんそう、 ういんなー、こーん、 こーんすーぷのもと、 ぎゅうにゅう	ちりめんじゃこ ぎゅうにく ぶたにく、みそ	こめ じゃがいも	たくあん、のり にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん ほうれんそう、こまつな、しいたけ、えのき、しめじ、にんじん にんじん、だいこん、こんにやく、ごぼう、ねぎ
20 火	あかちゃん せんべい	たらのぐらたん かいそうさらだ だいこんのすーぷ	びすこ		たら、ぎゅうにゅう、ちーず えび ぶたにく	こめ こむぎこ、ぼんこ、ばたー あおじぞれっしんぐ	たまねぎ、にんじん、ぶろっこりー れたす、きゅうり、かいそう だいこん、にんじん、みつば
21 水	みかん	あげはるまき せんぎりだいこんのさらだ たいびーえん(くまもとけん)	かなつぺ	くらつかー、つな、 きゅうり、まよねーず、 しろあん、れんにゅう、 いちご	はるまき つな ぶたにく、えび	こめ ごま はるさめ、ごまあぶら	せんぎりだいこん、にんじん、きゅうり、もやし はくさい、たまねぎ、ぼぶりか、みずな、ほししいたけ
22 木	ほしの せんべい	しよぼん たんどりーちきん ませどあんさらだ れたす だいこんのぐたくさんすーぷ	おれんじ ・ さくつとあられ		とりにく、よーぐると とうふ	しよぼん かれーこ さつまいも、まよねーず	にんじん、きゅうり、りんご、ほしぶどう れたす だいこん、にんじん、しめじ、みつば
23 金	よーぐると	◇ぶたにくのしょうがいため かぶのほんわか ごまみそじる	ばなな		ぶたにく うおがしあげ あぶらあげ、みそ	こめ かたくりこ さといも、ごま、ごまあぶら	たまねぎ、しょうが かぶ、かぶのは、にんじん だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ
24 土		おべんとうもち					
26 月	むらさきいも ちっぷ	◇ぼーくびかた ぱりぱりつなさらだ びーふんいりかれーすーぷ	おれんじ ・ ひとくちおかき		ぶたにく、たまご、ちーず つな	こめ こむぎこ こーんふれーく、まよねーず びーふん、かれーこ	ばせり、たまねぎ、とまと れたす、きゅうり、こーん、にんじん たまねぎ、にんじん、ねぎ
27 火	さくつと あられ	けんちんうどん のりちぢみ はくさいのあつさりづけ	ほしいも ・ かりんとう		ぶたにく、とうふ ちくわ	うどん、さといも、かたくりこ こめこ、かたくりこ、ごまあぶら	にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、こんにやく、ねぎ にら、にんじん、のり はくさい、にんじん
28 水	ばなな	けいちゃんやき(ぎふけん) せんぎりだいこんのもの ほうれんそうのすましじる	ひろしまやき (ひろしまけん)	こむぎこ、きやべつ、ねぎ、 ちゅうかめん、たまご、 かつおぶし、てんかす、 ぶたにく、あおのり、 おこのみそーす	とりにく、みそ あぶらあげ	こめ	たまねぎ、にんじん、きやべつ、にら、にんにく せんぎりだいこん、にんじん ほうれんそう、しいたけ
29 木	てつしお せんべい	きんぱふうませごはん てづくりしゅうまい ちよれぎさらだ もやしのすーぷ	ふのらすく	おつゆふ、ばたー、 ぎゅうにゅう、さとう、 きなこ、ここあ、	ぎゅうにく、こうやどうふ ぶたみんち	こめ、ごま、ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま、ごまあぶら	いんげん、にんじん、たくあん、にんにく、のり ねぎ、たまねぎ、ほししいたけ れたす、きゅうり、わかめ、にんにく、のり もやし、たまねぎ、にんじん
30 金	ちーず	たちうおのたつたあげ こんさいのもの きやべつのみそじる	みかん ・ おかき		たちうお あつあげ みそ	こめ かたくりこ さといも、ごまあぶら	しょうが、にんにく だいこん、ごぼう、にんじん、えだまめ きやべつ、たまねぎ、にんじん
31 土		おべんとうもち					

\* \_\_\_\_\_ は、自然食品のお菓子です。  
 \* ♪印がついているメニューは、1歳児の配慮をしています。  
 \* □印はこども園で作る手作りおやつです。  
 \* 献立名の後ろに( )がついているメニューは子どもたちに紹介する都道府県の料理です。  
 \* 牛乳(約100ml)を乳児は朝おやつと午後おやつ、幼児は給食と午後おやつに飲んでいただきます。  
 \* 生野菜での提供の際には、次亜塩素酸ナトリウムを使用し、殺菌しています。  
 \* ◇印がついている日は、玄米入りご飯です。  
 \* 毎日、WEL-KIDSにて写真を掲載しています。  
 \* 天候や仕入れの都合により、給食内容が変更になる場合があります。

# 1月 食育だより

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、各ご家庭で楽しく過ごされたことと思います。

引き続き子どもたちの元気な体をつくるためにおいしく、

栄養を考えた給食を提供していきます。今年もよろしくお願いたします。



## おもちつき



おこわの  
状態です



何回も  
きねで  
つくど...

今年もお餅つきを開催しました。

始めにおこわを見てもらうと「良い匂いがする！」  
「ご飯だ！」と興味津々にのぞき込んでくれていました。  
そして園長先生やらいおんぐるーぷのお友達がきねで  
つく度に「よいしょー！よいしょー！」と応援する  
元気な声が響いていました😊

給食では乳児さんはおこわにきな粉をかけたもの、  
幼児さんはきな粉餅をいただきました🌸



お餅がつきあがりました！



らいおんぐるーぷ  
のみんなは  
お餅つきを



出来上がり♪

乳児



幼児



※こねこ組は丸めず  
提供しました

## お箸を上手に持てるかな？

今月の食育活動のテーマはお箸の持ち方についてです。  
お話を聞いた後には実際にお箸を持って  
練習をしました。こう？どうやって持つの？と  
一生懸命お箸を動かしたり、先生見て！と  
正しい持ち方を見せてくれたりそれぞれが  
しっかりお箸と向き合う姿が見られました。  
また、困っているお友達に積極的に教える  
らいおんさんの姿も見られ、とても頼もしかったです。  
みんながステキなお箸マスターになれるよう  
給食の際は引き続き見守っていきたいと思います☆



## リクエストメニューが始まります

らいおんぐるーぷが園で過ごすのもあと少し...。  
そこでらいおんぐるーぷが挙げてくれた  
卒園までに「もう一度食べたい給食」を献立に  
組み込み、「リクエスト給食」として来月から  
2か月間行っていきたいと思います！  
献立表に★マークを付けているので  
ご家庭でも何をリクエスト  
したのかや好きな食べ物の話  
など是非してみてください♪♪



ピカピカに  
するよ！

これおいしい！

魚もよく噛ん  
で食べます



苦手な  
野菜にも  
挑戦です！



みて！野菜も  
いっぱい  
食べられるよ！



※今回は後半組の様子をお届けします