



# 1月 給食だより

認定こども園 光陽会 光陽保育園

日付	献立	材 料 名			3時
		血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	
5(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物、みそ雑煮 	牛乳、豚肉、みそ 焼き豆腐、白みそ	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖 さといも	しょうが ほうれん草 にんじん、大根 	ミニたい焼き 牛乳
6(火)	肉うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、牛肉、豚ひき肉 かつお削り節バック あおのり	乾めん、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油、長芋、植物油	にんじん、青ねぎ キャベツ	お好み焼き 牛乳
7(水)	七草粥 焼魚、れんこんのきんぴら	牛乳、魚三枚おろし ちりめんじゃこ	米(七分)、植物油 上白糖	れんこん、にんじん 七草	フルーツ ゼリー 牛乳
8(木)	大根ごはん、かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、上白糖 かたくり粉 コーンフレーク	大根、だいこん葉 西洋かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
9(金)	光陽カレー キャベツのごま和え	牛乳 鶏ひき肉 きな粉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 白ごま、上白糖 ねじりマカロニ	にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ネーブル りんご、トマト100%ジュース ピーマン	マカロニの あべかわ 牛乳
10(土)	豚丼 お茶 	牛乳、豚肉	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
13(火)	和風スパゲッティー 豆腐のスープ	牛乳 ベーコン(タダハ) 刻みのり、木綿豆腐	スパゲッティー、植物油 かたくり粉、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、にら	いもあんの 春巻き 牛乳
14(水)	ハヤシライス 野菜ソテー	豚肉 牛乳	米(七分)、じゃがいも 植物油	にんじん、玉ねぎ キャベツ	お菓子 牛乳
15(木)	ごはん、魚のフライタルタルソースかけ ジャーマンポテト、わかめスープ	牛乳、魚三枚おろし ベーコン(タダハ) カットわかめ、ヨーグルト	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、植物油	きゅうり、玉ねぎ パセリ、にんじん えのきたけ	ヨーグルト 牛乳
16(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ ひじきの煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、 油揚げ、みそ 干ひじき(タダハ、乾)	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油、三温糖 もちろ	にんじん、みつば キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
17(土)	牛丼 お茶	牛乳、牛肉	米(七分)、植物油、三温糖 本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
19(月)	ごはん、豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物、じゃがいものみそ汁	牛乳、豚肉 みそ	米(七分)、本みりん 植物油、上白糖 じゃがいも	果物、しょうが ほうれん草、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
20(火)	肉うどん さつまいもの天ぷら	牛乳、牛肉、豚ひき肉 かつお削り節バック あおのり	乾めん、本みりん さつまいも、薄力粉 揚げ油、長芋、植物油	にんじん、青ねぎ キャベツ	お好み焼き 牛乳
21(水)	ごはん、焼魚 れんこんのきんぴら、にゅうめん	牛乳、魚三枚おろし ちりめんじゃこ	米(七分)、植物油 上白糖 そうめん	れんこん、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	フルーツ ゼリー 牛乳
22(木)	大根ごはん、かぼちゃのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	牛乳、ちりめんじゃこ 油揚げ、鶏ひき肉 木綿豆腐、みそ	米(七分)、上白糖 かたくり粉 コーンフレーク	大根、だいこん葉 西洋かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、青ねぎ	コーンフレーク 牛乳
23(金)	光陽カレー キャベツのごま和え	牛乳 鶏ひき肉 きな粉	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉、三温糖 白ごま、上白糖 ねじりマカロニ	にんじん、玉ねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、ネーブル りんご、トマト100%ジュース ピーマン	マカロニの あべかわ 牛乳
24(土)	豚丼 お茶 	牛乳、豚肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
26(月)	ごはん、肉じゃが みそにゅうめん	牛乳、牛肉 油揚げ、みそ	米(七分)、じゃがいも 植物油、三温糖 そうめん	にんじん、玉ねぎ さやいんげん、青ねぎ	お菓子 果物 牛乳
27(火)	和風スパゲッティー 豆腐のスープ	牛乳、ベーコン(タダハ) 刻みのり、木綿豆腐	スパゲッティー、植物油 かたくり粉、春巻きの皮 さつまいも、上白糖、揚げ油	にんじん、玉ねぎ ぶなしめじ、にら	いもあんの 春巻き 牛乳
28(水)	ごはん、ビーフシチュー フレンチサラダ	牛乳、牛肉 ヨーグルト	米(七分)、じゃがいも 植物油、薄力粉 上白糖	にんじん、玉ねぎ キャベツ	ヨーグルト 牛乳
29(木)	ごはん、魚のフライタルタルソースかけ ジャーマンポテト、わかめスープ	牛乳、魚三枚おろし ベーコン(タダハ) カットわかめ	米(七分)、薄力粉 細目パン粉、揚げ油 マヨネーズ(卵不使用) じゃがいも、植物油	きゅうり、玉ねぎ パセリ、にんじん えのきたけ	お菓子 牛乳
30(金)	ごはん、豆腐の小判揚げ ひじきの煮付け、キャベツのみそ汁	牛乳、木綿豆腐 鶏ひき肉、ちりめんじゃこ、 油揚げ、みそ 干ひじき(タダハ、乾)	米(七分)、かたくり粉 揚げ油、植物油 三温糖、もちろ	にんじん、みつば キャベツ、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳
31(土)	牛丼 お茶 	牛乳、牛肉	米(七分)、植物油 三温糖、本みりん	にんじん、玉ねぎ 青ねぎ	お菓子 牛乳

行事などの都合により、献立を変更することがあります。



## あけましておめでとうございます。

新しい年を迎え、たのしいお正月を過ごせましたか？

1月は寒さも厳しく、体調もくずしやすい時期です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

朝ごはんのメリットは、栄養補給だけではなく、よく噛んで食べること、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにつながります。

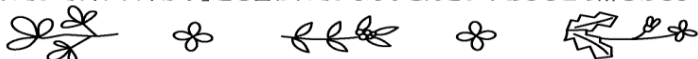


2026年  
(令和8年)の  
干支は  
うまどし  
『午年』  
です。



## おなかを食べて体調を整えましょう

年末年始は、ごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄よけのために、1月7日にはセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロの七草を入れる「七草がゆ」を食べます。15日の「小正月」にも、おなかをいただきます。このおなかには、アズキを入れる地方が多いとされていて、「アズキがゆ」とも言われています。ぜんざいやおしるこの所もあるようです。



今月の主な栄養(1日の平均)		
	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー	492kcal	540kcal
たんぱく質	18.5g	20.6g
脂	17.7g	19.0g
食塩相当量	1.4g	1.5g