



きゅうしょくだより

新年あけましておめでとうございます。年末年始は美味しものを食べ楽しく過ごせましょうか。お休みモードの生活リズムから、少しずつ園での生活に戻せるといいですね。

新年も引き続き、美味しい手作り給食で、丈夫で元気な体づくりをサポートしていきます。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。



1月7日は七草がゆの日

七草がゆは、古くから伝わる日本の行事食のひとつです。お正月のごちそうで疲れやすい胃腸を休め、1年の無病息災を願って食べられてきました。年末年始は生活リズムや食事内容が変わりやすく、胃腸に負担がかかりやすい時期でもあります。七草がゆは、消化のよいおかゆに春の七草を加えることで、体をやさしく整える意味が込められています。

春の七草には、せり・なすな・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）など、冬の体にうれしい野菜が使われています。これらの野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれ、体調を整える助けとなります。また、寒い時期に不足しがちな青菜を取り入れることで、栄養の偏りを防ぐ役割もあります。

給食では、子どもたちが食べやすいよう、午後おやつに七草おにぎりとして食べる予定です。日本の伝統的な食文化に触れながら、食事を通して季節を感じ、健やかに1年をスタートしてほしいと考えています。



「まごは(わ)やさしい」でバランスごはん

◆ まごわやさしい とは？

「まごわやさしい」、聞いたことはありますか？これは昔から日本で親しまれてきた食材を、覚えやすい合言葉にまとめたものです。豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ・いもといった、子どもの成長に欠かせない栄養が自然にそろそろ組み合わせで、この考え方を意識すると、

- 偏りがちな栄養バランスが整いやすい
- 食物繊維やビタミン、ミネラルが自然にとれる
- 和食中心の、やさしい味つけの食事が増える
- 子どもの噛む力・腸内環境づくりにもつながる

など、日々の食事づくりがぐんとラクになり、家庭でも取り入れやすくなります。

まごわやさしい



ま(豆) 大豆製品／豆腐・納豆・味噌 など

→ 良質なたんぱく質がとれ、体づくりの基礎になります。鉄分・カルシウム・食物繊維なども含まれ、成長期に大切な栄養を補えます。

こ(ごま) ごま・ナッツ類

→ ビタミンEが多く、抗酸化作用で体の調子を整えます。少量でもミネラルがしっかりとれる優秀食材です。

わ(わかめ) 海藻類／わかめ・ひじき・のり など

→ カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富。お腹の調子を整えたり、成長に欠かせないミネラル補給に役立ちます。

や(野菜) 季節の野菜全般

→ ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれ、免疫力アップや便秘改善に効果的。色が濃い野菜は特に栄養たっぷりです。

さ(魚) 魚介類／しらす・鮭・青魚 など

→ 良質なたんぱく質に加え、頭の働きを助けるDHA・EPAが含まれています。成長期の子どもに積極的にとりたい食材です。

し(しいたけ) きのこ類

→ 食物繊維が多く、噛む力の育ちにも◎。ビタミンDが含まれ、カルシウムの吸収を助けて丈夫な骨づくりをサポートします。

い(いも) じゃがいも・さつまいも・里いも など

→ エネルギー源になりつつ、ビタミンCや食物繊維もとれます。甘みがあって子どもに人気の食材です。

これらの食材を意識することで、

こどもに食べさせたい栄養素をしっかりとる事ができますよ♪

まごわやさしい炊き込みご飯

【材料】

鮭(生・骨なし) …… 2切(約120g)【さ】
油揚げ …… 1枚(約30g)【ま】
乾燥ひじき …… 5g(戻して約40g)【わ】
にんじん …… 1/3本(約50g)【や】
しめじ …… 1/2パック(約50g)【し】
さつまいも …… 80g(1cm角)【い】
白いりごま …… 小さじ2【こ】
調味料
だし汁 …… 360ml(※2合の目盛りまで)
しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1/2
酒 …… 小さじ1

【作り方】

1. 炊飯釜に米を入れ、しょうゆ・みりん・酒を加える
2. だし汁を2合の目盛りまで注ぐ
3. 米の上に具材を混ぜずにのせる
(さつまいも→にんじん→しめじ→ひじき→油揚げ→鮭)
4. 通常炊飯する
5. 炊き上がったたら全体をさっくり混ぜ、仕上げに白ごまをふる



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
05 (月)	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー	米、マカロニ、 押麦	牛乳、豚肉、ハ ム	にんじん、たまね ぎ、きゅうり、マッ シュルーム、コー ン、グリーンピース	ハヤシルワ、こ しょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 パウムクーヘン	エネルギー 586 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g
06 (火)	煮込みうどん 大根と油揚げの煮物 バナナ	うどん、砂糖、 バター	牛乳、鶏肉、油 揚げ、チーズ、 卵	バナナ、だいこん、 にんじん、こまつ な、かぼちゃ、ねぎ	だし汁、しょう ゆ、酒、みり ん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 チーズ蒸しパン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g
07 (水)	ごはん 生揚げと豚肉の中華風炒め さつま芋のレモン煮 中華たまごスープ	米、さつまい も、片栗粉、砂 糖、ごま油	牛乳、豚肉、生 揚げ、卵	にんじん、チンゲン サイ、たまねぎ、え のきたけ、ねぎ、こ ま、七草、レモン、 にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、 オイスターソー ス、中華だし、 塩、こしょう	麦茶 お菓子 牛乳 七草おにぎり	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.0 g
08 (木)	米粉パン ボークビーンズ 和風スパゲティサラダ りんご	米粉ロールパン、 じゃがいも、小麦 粉、スパゲティ、砂 糖、油、三温糖、ご ま油、オリーブ油	牛乳、豚肉、大 豆、鶏肉、ハ ム、みそ	りんご、カットマ ト缶、にんじん、た まねぎ、だいこん、 かぼちゃ、はくさ い、えのきたけ、わ かめ、にんにく	だし汁、ケ チャップ、酢、 コンソメ、酒、 しょうゆ、塩	麦茶 チーズ 牛乳 すいとん	エネルギー 541 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
09 (金)	ごはん ナゲット チンゲン菜の和え物 みそ汁	米、片栗粉、 油、砂糖	ヨーグルト、鶏 ひき肉、豆腐、 鶏肉、しらす干 し、油揚げ、み そ、かつお節	チンゲンサイ、もや し、たまねぎ、か ぶ、にんじん、にん にく、しょうが	だし汁、ケ チャップ、しょ うゆ、塩	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
10 (土)	あじのかばやき丼 みそ汁 オレンジ	米、小麦粉、さ つまいも、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、あじ、 卵、みそ	オレンジ、かぼ ちゃ、キャベツ、た まねぎ、こまつな、 しいたけ、しょうが	だし汁、酒、み りん、しょうゆ	牛乳 お菓子 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	エネルギー 581 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.0 g
12 (月)	成人の日						
13 (火)	麦ごはん 麻婆豆腐 海苔和え きのこの中華スープ	米、小麦粉、砂 糖、片栗粉、パ ター、押麦、ご ま油	牛乳、豆腐、豚 ももひき、脱脂 粉乳、みそ、か つお節	はくさい、えのきた け、たまねぎ、ね ぎ、にんじん、チン ゲンサイ、しいた け、しめじ、ごま のり、しょうが	しょうゆ、酒、 中華だし、塩	牛乳 バナナ 牛乳 セサミクッキー	エネルギー 615 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.3 g
14 (水)	白ロールパン クリームシチュー かぼちゃサラダ みかん	白ロールパン、 米、じゃがい も、小麦粉、 油、バター	牛乳、鶏肉、脱 脂粉乳、クリー ムチーズ	みかん、かぼちゃ、 たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、レー ズン、塩こんぶ、ご ま	塩、コンソメ、 こしょう	牛乳 せんべい 麦茶 昆布おにぎり	エネルギー 630 kcal たんぱく質 28.1 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g
15 (木)	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	米、食パン、グ ラニュー糖、小 麦粉、バター、 片栗粉、砂糖	牛乳、さば、生 揚げ、脱脂粉 乳、油揚げ、み そ	キャベツ、コーン、 切り干しだいこん、 にんじん、いんげ ん、しょうが	だし汁、しょう ゆ、酒、みりん	麦茶 チーズ 牛乳 メロンパントースト	エネルギー 592 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g
16 (金)	ごはん フライドチキン ほうれん草のソテー さつまいもと白菜のスープ	米、さつまい も、油、片栗 粉、小麦粉、オ リーブ油	ヨーグルト、鶏 肉、豆乳	はくさい、ほうれん そう、たまねぎ、に んじん、しめじ、 コーン、にんにく、 しょうが	コンソメ、しょう ゆ、塩、オールス パイス、パセリ 粉、こしょう、カ レー粉	麦茶 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.0 g
17 (土)	ミートスパゲティ ポトフ風スープ バナナ	スパゲティ、 米、じゃがい も、米粉、砂 糖、油、ごま油	牛乳、豚ももひ き、ウインナー ソーセージ、 ベーコン	バナナ、たまねぎ、 にんじん、キャベ ツ、カットマト 缶、えのきたけ、 コーン、グリーンピ ース、ひじき	ケチャップ、 ソース、しょう ゆ、塩、コンソ メ、中華だし	麦茶 お菓子 牛乳 ひじきチャーハンおにぎり	エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.5 g
19 (月)	おたんじょうかい わかめごはん タンドリーチキン かぼちゃのミルクスープ	米、油、パ ター、砂糖	牛乳、鶏肉、 ヨーグルト、ハ ム、生クリーム	かぼちゃ、キャベ ツ、たまねぎ、き ゅうり、コーン、に んく、しょうが、わ かめ	ケチャップ、コ ンソメ、酢、 しょうゆ、塩、 カレー粉、こ しょう	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 634 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g
20 (火)	ごはん デミグラスハンバーグ 花野菜サラダ ミネストローネ	米、じゃがい も、砂糖、パ ター、パン粉、 マカロニ、オ リーブ油、油	牛乳、豚ももひ き、ウイン ナー、卵、豆 乳、脱脂粉乳	たまねぎ、ブロッ コリー、にんじん、 キャベツ、カリフラ ワー、カットマト 缶、マッシュルー ム、レモン	デミグラスソー ス、ケチャッ プ、酢、塩、コ ンソメ、パセリ 粉、こしょう	麦茶 お菓子 牛乳 マドレーヌ風ケーキ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 1.8 g
21 (水)	ごはん さわらの五目あんかけ 野菜の納豆あえ みそ汁	米、じゃがい も、小麦粉、黒 砂糖、片栗粉、 油、砂糖	牛乳、さわら、 納豆、こしあ ん、みそ、油揚 げ、かつお節	たまねぎ、にんじ ん、はくさい、コー ン、ほうれんそう、 えのきたけ、あおの り、しょうが	だし汁、しょう ゆ、酢、酒、塩	牛乳 せんべい 牛乳 黒糖まんじゅう	エネルギー 643 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 1.5 g
22 (木)	ごはん レバーのから揚げ もやしとわかめのナムル 豚汁	米、さといも、 片栗粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、豚レ バー、豚肉(肩 ロース)、しら す干し、みそ	もやし、だいこん、 にんじん、ごぼう、 ごま、ねぎ、にん く、しょうが、わか め	だし汁、しょう ゆ、ケチャッ プ、ソース、 酒、酢、みり ん、塩	麦茶 チーズ 牛乳 じゃこごはん	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.7 g

2026年01月

献立表

伊勢原ふたば保育園

日 曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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	調味料		
23 (金)	しょうゆラーメン じゃがいもの香味そぼろあん りんご	中華めん、じゃがいも、油、ごま油、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ももひき	りんご、キャベツ、ねぎ、にら、コーン、もやし、にんじん、にんにく	しょうゆ、みりん、中華だし、酒、とりがら	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 493 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.1 g
24 (土)	豚丼 みそ汁 もも缶	米、じゃがいも、砂糖、油、ココア	牛乳、豚肉、みそ	もも、たまねぎ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	麦茶 お菓子 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.0 g
26 (月)	カレーライス トマトのサラダ 乳酸菌飲料	米、じゃがいも、押麦、砂糖、油、ごま油、スナックパン	牛乳、豚肉、ツナ缶	きゅうり、トマト、にんじん、たまねぎ、すりごま	カレールウ、酢、しょうゆ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 菓子パン	エネルギー kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.4 g
27 (火)	ごはん 豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮 石狩汁	米、小麦粉、砂糖、バター、油	牛乳、豚肉、さけ、卵、みそ	かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、ごぼう、レーズン、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん、酒	麦茶 お菓子 牛乳 スコーン	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.2 g
28 (水)	ごはん 五目玉子焼き マセドアンサラダ なめこ汁	米、ロールパン、じゃがいも、砂糖	牛乳、鶏、豆腐、鶏ひき肉、カットチーズ、みそ、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、きゅうり、いちごジャム、しいたけ、ひじき、コーン	だし汁、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 パナナ 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g
29 (木)	ごはん パナナ 松風焼き きゃべつの甘酢和え すまし汁	米、業務用焼きそば、砂糖、ごま油、麩、油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、豚肉、卵、みそ、干しえび、かつお節	キャベツ、パナナ、たまねぎ、にんじん、えのきだけ、ピーマン、ごま、しょうが、わかめ、あおのり	だし汁、ソース、酢、しょうゆ、酒、塩	麦茶 チーズ 牛乳 おやつ焼きそば	エネルギー 548 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.7 g
30 (金)	ごはん 鮭フライ 春雨サラダ コーンスープ	米、はるさめ、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト、さけ、牛乳、ツナ缶	クリームコーン、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、ごま	酢、ソース、しょうゆ、塩、コンソメ、パセリ粉	麦茶 お菓子 麦茶 ヨーグルト お菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.7 g
31 (土)	肉うどん 蒸し野菜のあんかけ オレンジ	うどん、ロールパン、じゃがいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、きな粉	オレンジ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、ねぎ	だし汁、みりん、しょうゆ、塩、中華だし	麦茶 お菓子 牛乳 きなこ揚げパン	エネルギー 491 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 1.9 g



年始の行事のいわれ

年の初めに、わが家の先祖である「神さま」を迎え、今年一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごせる」ことを祈り、お供えもの(おせち料理)を下げて、新年を迎えられたことに感謝し、みんなで祝食します。

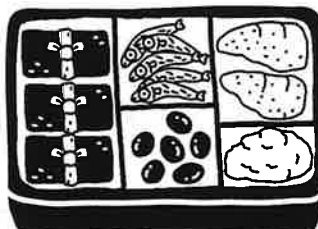
新年を「祝う」こころ

お正月の神さまを、清らかな気持ちでお迎えしましょう。
お迎えするにあたって……

- ①大掃除や、すす払いをします。
- ②「お飾り」を飾ります。
 - ・ 玄関に、門松を立てる
 - ・ 台所やお手洗いには、しめ縄を飾る
 - ・ 神棚や仏壇、床の間に鏡餅を供える
- ③お供えもの(おせち料理)を作ります。

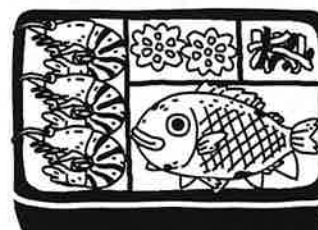


おせち料理とそのいわれ



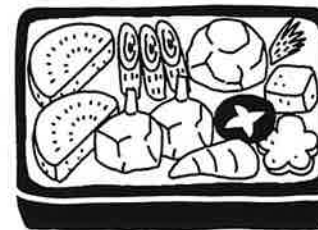
① 一の重(口取り・祝肴)

黒豆：健康でマメに暮らす
カズノコ：子宝に恵まれる
田作り：豊作の祈りをこめる
コンブ：「よろこんぶ」の意味
金団：金団。お金に見たて、お金がたまる



② 二の重(焼き物・酢の物)

タイ：「おめでタイ」ことの意味
エビ：腰が曲がるまでの長寿



③ 三の重(煮物)

ダイコン：根をはって生きる
ゴボウ：細く長く生きる
クワイ・サトイモ：踏まれても強く
生きられるように



※ 仕入れなどの状況により献立が変更になる場合があります。