給食だより

新年あけましておめでとうございます！おせち料理や鏡餅など昔から受け継がれてきた食文化を感じる良い機会です。ぜひご家庭でも、日本の食文化を味わいながら楽しいお正月をお過ごしください。

おせち料理とは

おせちは、伝統的な日本のお正月料理で家族と新しい年を祝うために食べられます。節句に作られる料理をおせち料理と呼んだのですが、現在では節句の一番目にあたる正月の料理を表す言葉として使われています。単にその土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

七草がゆに込められた思い

「七草がゆ」は、毎年1月7日に食べる、日本の伝統的な行事食です。おせちや年末年始のごちそうで疲れた胃腸をいたわるため、消化の良いおかゆを食べる習慣です。また、「七草」には、早春に芽吹く野草で生命の象徴とされており、自然の恵みに感謝する意味も込められています。

感染症対策の徹底！

この季節は、空気が乾燥して、インフルエンザやノロウィルスが特に流行する季節ですが、みなさんはしっかり手を洗えていますか？手洗いを怠ると、手に菌が付着したままになり、感染症にかかりやすくなります。少しでもリスクを減らすために、手洗いやうがいを心がけましょう。

2026年 **1月** **☆給食表☆** **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
5日（月）	鯖のソース煮 ブロッコリーのツナ和え ミルクスープ	鯖・砂糖・しょうゆ・中濃ソース ブロッコリー・ピーマン赤・コーン・ツナ・フレンチドレッシング じゃがいも・人参・たまねぎ・ウインナー・コンソメ・牛乳	クレープ
6日（火）	肉団子のケチャップ煮 小松菜のしらす和え ポトフ風スープ	ミートボール・ケチャップ・砂糖・醤油 小松菜・人参・しらす・コーン・枝豆・薄口しょうゆ・砂糖・胡麻 大根・人参・たまねぎ・キャベツ・ウインナー・鶏がら・ねぎ	シュガートースト
7日（水） 米飯給食	いなり寿司 がめ煮 はりはりなます 七草汁	米・酢・砂糖・揚げ・醤油・みりん・砂糖 鶏肉・レンコン・人参・ごぼう・こんにゃく・里芋・いんげん・干椎茸・砂糖・醤油・みりん 切干大根・人参・あげ・きゅうり・ひじき・酢・砂糖・塩 大根・人参・大根葉・かぶの葉・ほうれん草・白菜・ねぎ・だし・味噌	クリームソーダ風ゼリー
8日（木）	厚揚げと牛肉の旨煮 白菜のごま和え ビーフン汁	牛肉・厚揚げ・人参・たまねぎ・しらたき・いんげん・砂糖・しょうゆ・みりん 白菜・もやし・人参・砂糖・醤油・ごま ビーフン・豚小間・キャベツ・人参・干し椎茸・ねぎ・中華味・しょうゆ	いりこ・わかめおにぎり
9日（金）	鶏肉のパン粉焼き 小松菜とベーコンのサラダ コーンスープ	鶏肉・塩コショウ・にんにく・マヨネーズ・パン粉・粉チーズ・パセリ 小松菜・もやし・ベーコン・マヨネーズ・しょうゆ・胡麻 コーンクリーム・人参・玉葱・パセリ・牛乳・コーン	牛乳・じゃこのお好み焼き
10日（土）	ちゃんぽん 春巻き リンゴ寒天	ちゃんぽん麺・豚肉・ピーマン・もやし・玉葱・キャベツ・人参・ちくわ・かまぼこ・ちゃんぽんスープ 玉葱・人参・春雨・鶏肉・キャベツ・椎茸・たけのこ・砂糖・醤油・みりん・皮 砂糖・リンゴジュース・アガー	飲むヨーグルト・お菓子
13日（火）	鮭のコーンマヨ焼き 切干大根煮 わかめの味噌汁	鮭・塩・コーン・マヨネーズ 切干大根・人参・さつま揚げ・いんげん・油・砂糖・しょうゆ・みりん 豆腐・玉葱・人参・わかめ・あげ・ねぎ・味噌	牛乳・ジャムサンド
14日（水）	ポークカレー 青じそサラダ オレンジ	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・カリフラワー・生姜・にんにく・油・カレールー キャベツ・もやし・人参・黄ピーマン・青じそドレッシング オレンジ	牛乳・チョコチップケーキ
15日（木）	高野豆腐のふわふわ煮 大根のゆかり和え チンゲン菜スープ	高野豆腐・鶏挽肉・人参・卵・いんげん・油・酒・砂糖・味噌 大根・きゅうり・人参・ゆかり・胡麻・薄口しょうゆ チンゲン菜・人参・椎茸・ウインナー・中華味・塩	ももムース
16日（金）	照りマヨチキン 納豆和え 南瓜の味噌汁	鶏肉・生姜・酒・醤油・マヨネーズ・砂糖・みりん 納豆・人参・オクラ・醤油 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	牛乳・揚げパン
17日（土）	ミートスパゲティ 野菜のゴマドレ和え オレンジ	スパゲティ・合挽ミンチ・玉葱・人参・トマトホール・コンソメ・砂糖・にんにく キャベツ・人参・きゅうり・赤ピーマン・コーン・胡麻ドレッシング オレンジ	パン
19日（月）	鯖の胡麻ソース 和風サラダ かきたま汁	鯖・塩コショウ・片栗粉・油・胡麻・酒・醤油・砂糖 大根・人参・きゅうり・キャベツ・わかめ・ごま醤油ドレッシング 卵・玉葱・人参・チンゲン菜・椎茸・薄口・塩	牛乳・マーブルケーキ
20日（火）	豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え ちゃんぽん味噌汁	豚肉・生姜・玉葱・人参・もやし・醤油・油・みりん・砂糖 ほうれん草・もやし・人参・胡麻・醤油・砂糖 豚肉・かまぼこ・キャベツ・人参・玉葱・だし・味噌・小葱	フルーツヨーグルト
21日（水）	ハヤシライス 春雨の酢の物 りんご	牛肉・玉葱・人参・じゃがいも・マッシュルーム・ハヤシルー 春雨・胡瓜・人参・もやし・砂糖・薄口・酢 りんご	牛乳・コーンマヨトースト
22日（木）	厚揚げときゃべつの味噌炒め 南瓜サラダ すまし汁	厚揚げ・鶏ミンチ・人参・玉葱・キャベツ・干椎茸・味噌・砂糖・酒 南瓜・人参・きゅうり・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 麩・えのき・しめじ・玉葱・人参・薄口しょうゆ・塩	イチゴババロア
23日（金）	ツナオムレツ あっさり納豆 豚汁	卵・玉葱・ツナ・ピーマン・ケチャップ 納豆・もやし・人参・ゆかり・しょうゆ・砂糖 豚肉・玉葱・ごぼう・人参・こんにゃく・里芋・葱・あげ・味噌	牛乳・スイートポテト
24日（土）	塩野菜ラーメン オクラのかつお和え バナナ	ラーメン麺・豚肉・キャベツ・人参・もやし・チンゲン菜・コーン・干し椎茸・塩ラーメンスープ オクラ・もやし・人参・わかめ・醤油・かつお節 バナナ	パン
26日（月）	魚の西京焼き スパゲティサラダ 豆乳汁	さわら・白味噌・砂糖・酒 スパゲティ・キャベツ・きゅうり・人参・ハム・コーン・マヨネーズ・塩 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	牛乳・マヨネーズマフィン
27日（火）	鶏肉のマーマレード焼き レンコンのきんぴら 豆腐の味噌汁	鶏肉・生姜・にんにく・マーマレード・醤油 れんこん・人参・竹輪・だし・砂糖・しょうゆ・胡麻 豆腐・玉葱・人参・わかめ・葱・あげ・味噌	牛乳寒天
28日（水）	八宝菜 ミックスナムル 中華スープ	豚肉・玉葱・白菜・人参・干椎茸・たけのこ・生姜・にんにく・醤油・砂糖・中華味・片栗粉 ほうれん草・大根・人参・もやし・ハム・胡麻・ごま油・薄口醤油・みりん 玉葱・小松菜・人参・鶏ガラ・薄口しょうゆ	牛乳・フライドポテト
29日（木）	メンチカツ ポパイサラダ わかめスープ	牛肉・豚肉・キャベツ・玉葱・パン粉・塩・コショウ・小麦粉 ほうれん草・もやし・人参・コーン・ハム・マヨネーズ わかめ・人参・玉ねぎ・えのき・塩・薄口しょうゆ・ごま	青りんごゼリー
30日（金）	大豆の五目煮 もりもりサラダ 春雨スープ	鶏肉・醤油・生姜・片栗粉・さつまいも・人参・大豆の水煮・ほうれん草・油・砂糖・醤油 キャベツ・人参・コーン・わかめ・ツナ・ごま醤油ドレッシング 春雨・玉葱・人参・チンゲン菜・中華味	牛乳・ヨーグルトパン
31日（土）	肉うどん ほうれん草のピーナッツ和え バナナ	うどん麺・牛肉・玉葱・人参・砂糖・醤油・長葱・だし・薄口しょうゆ・みりん ほうれん草・人参・もやし・砂糖・ピーナッツ和えの素 バナナ	パン

おしらせ＊7日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。