

令和 8 年



しいの木保育園

新年あけましておめでとうございます

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。

健やかな体と心で新しい年も、すくすくと成長してほしいと思います。

今年も おいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

おせち料理の意味

お正月は、日本の伝統行事のひとつとして めでたい日として おせち料理を食べる風習があります。
おせち料理には、一つ一つに家族の健康と幸福を願う気持ちが込められています。

数の子 : 卵の数が多いことから「子宝にめぐまれるように」願いが込められています。

こんぶ巻 : 「よろこぶ」のごろ合わせから縁起がいい。

黒豆 : 豆（勤勉）に働き元気に暮らせる。

田作り : 「豊作」を願う。

栗きんとん : 黄金色に輝く財宝をたとえ 金運アップを願う。

伊達巻き : 巻物を書物に見立て、学業成就を願って食べる料理

えび : エビのまがった腰をお年寄りに見立てて長生きを願います。

れんこん : 穴があいていることから先が見通せるようにという意味がある。

なます : 大根の白と人参の赤で お祝いの水引きえをイメージしています。



七草の日について

1月7日は七草の日です。一年間病気にならず、自分や家族が健康で過ごすことを願う行事です。古くから続く行事に親しみをもち、七草の日を楽しみましょう。

保育園では7日のお昼で七草スープを提供します。

七草を紹介します

せり : 香りが良いため、食欲の増進が期待されます。

なずな : 別名ぺんぺん草と言われ、解熱作用があります。

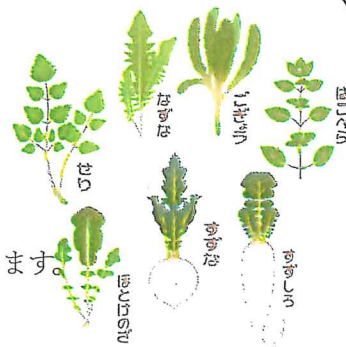
ごぎょう : 別名ハハコグサと言われ、喉の痛みや咳を和らげます。

はこべら : ビタミンが豊富に含まれていて、虫歯予防や痛み止めによいです。

ほとけのざ : 食物繊維が豊富に含まれていて、皮膚炎の改善に役立つと言われています。

すずな : カブのことで、消化促進や解熱作用があります。

すずしろ : 大根のことで、消化促進や風邪予防によいと言われています。





きゅうしょくこんだてひょう

2026/01月分

しいの木保育園

日	曜日	昼 食	午後おやつ	行事等
05	月	ごはん おろしハンバーグ ほうれん草のソテー スープ	♡★フライドポテト お茶	七草の日
06	火	ごはん さばの塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	★セサミお麩ラスク お茶	
07	水	ごはん 肉じゃがカレー味 ほうれん草のツナ和え すまし汁	★マカロニきな粉 お茶	
08	木	♡カレーライス ♡いんげんのごまドレ スープ ヨーグルト	♡みかん せんべい	
09	金	パン ラザニア風 ♡茹でブロッコリー 春雨スープ ゼリー	★おかかおにぎり お茶	
10	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
13	火	♡ミートスパゲティ ♡茹でいんげん スープ ヨーグルト	★ゆかりおにぎり お茶	
14	水	♡カレーチャーハン ♡フライドチキン 彩りブロッコリー スープ ゼリー	★デコフルーツサンド 牛乳	
15	木	ごはん 魚のこうじ焼き ほうれんのおかか和え みそ汁	★シュガートースト 牛乳	
16	金	ごはん ♡ヤンニョムチキン もやし中華和え みそ汁	★もちもちかぼちゃのケーキ お茶	 誕生日会
17	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
19	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大根とあげの煮物 みそ汁	♡★かぼちゃパイ風 お茶	
20	火	ごはん 魚フライ 春雨の酢の物 みそ汁	★バナナケーキ お茶	
21	水	ごはん 鶏肉のおろし和え ブロッコリー煮 みそ汁	★大学芋 お茶	
22	木	ごはん 鮭のポテサラ焼き きゅうりスティック みそ汁	★肉まん お茶	
23	金	ごはん 鶏肉と野菜のトマト煮 ブロッコリーのゴマドレ みそ汁	★お米deタルト お茶	
24	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
26	月	ごはん マーボー豆腐 きゅうりの甘酢和え スープ	★セサミシュガーパイ (以上児) セサミシュガートースト (未満児) 牛乳	
27	火	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き いんげんの当座煮 のっぺい汁	★さつまいものスコーン お茶	
28	水	きつねうどん やさいのかき揚げ ヨーグルト	★わかめおにぎり お茶	
29	木	ごはん さばのみそ煮 切干大根の旨煮 すまし汁	★ピザトースト 牛乳	
30	金	ごはん てづくりコロケ ゆで野菜 みそ汁	★リッツサンド お茶	
31	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	

《食育テーマ：体が温まる食事》

七草粥の意味を知る

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・♡マークはリクエストメニューです。
- ・仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。

