



1月 食事だより

☆都合により、献立を変更する場合があります



2026

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	木	冬季休業		
02	金			
03	土			
04	日			
05	月	お米のリング	お弁当	動物ビスケット
06	火	いちごウエハース	御飯,たらのみそ照り焼き,春の七草汁,納豆	ねじりんぼうカレー味
07	水	カリポテスナック	御飯,だいこんのすまし汁,ハンバーグ,じゃが芋きんぴら,味付けのり	ミレービスケット
08	木	コーンバー	御飯,わかめのすまし汁,さつま芋の豚肉巻きフライ,マセドアンサラダ	お米のリング
09	金	牛乳,英字ビスケット	牛乳,御飯,みそ汁(たまねぎ・なめこ),ひき肉となすのみそ炒め,中華サラダ,ふりかけ	豆乳ドーナツ
10	土			
11	日			
12	月		成人の日	
13	火	しょうゆせんべい	わかめ御飯,だいこんの味噌汁,赤魚煮つけ,大学芋	手作りマドレーヌ
14	水	動物ヨーチ	カレーライス,福神漬け,ほうれん草のナムル,フルーツヨーグルト	リングドーナツ
15	木	牛乳,ビスケット,りんご	牛乳,御飯,みそ汁(わかめ・里芋),豚肉のしょうが焼き,ブロッコリーおかか和え,りんご	手作りオレンジゼリー
16	金	ひこうきビスケット	お弁当(もちつき会)	チーズコーンスナック
17	土		園内研修	
18	日			
19	月	お星さまスナック	御飯,鶏肉と冬野菜の澄まし汁,鮭の塩焼き,パンサンマー	手作りホットケーキ
20	火	バナナ	焼きそば,中華風卵スープ,トマトとボイルブロッコリー,バナナ	くまさんど
21	水	みかん,おせんべい	御飯,じゃがいもとわかめのスープ,厚揚げのみそ炒め,だし巻き卵,みかん	手作りジャムサンド
22	木	かぼちゃサフレ	コッペパン,ビーフシチュー,メンチかつ,スペゲティサラダ	おにぎりせんべい
23	金	牛乳,バナナ,じゃがあられ	牛乳,御飯,中華スープ,肉じゃが,キャベツの昆布サラダ,バナナ	コンソメコーン
24	土			
25	日			
26	月	米粉クッキー,りんご	ゆかり御飯,たまごとかぶのスープ,鶏のから揚げ,マカロニサラダ,りんご	手作りラングドシャ
27	火	しょうゆせんべい	御飯,みそ汁(じゃがいも・たまねぎ),さばのみそ煮,大豆入りひじきの煮物	どら焼き
28	水	バナナ,野菜かりんとう	御飯,すまし汁(かぶ・わかめ),豚肉と豆腐の旨煮,じゃがいものチーズ焼き,バナナ	こつぶあられ
29	木	牛乳,動物園ビスケット	牛乳,御飯,マーボー豆腐,たらのカレームニエル,かぼちゃのサラダ	海苔巻きあられ
30	金	むぎむぎ	お弁当	ヨーグルト
31	土			

園での生活がまた一つ積み重なっていく1月。食事の場面でも、食材をどんな料理にしてほしいかと自分たちで考えたり、においや手触りなど五感をつかって感じたり、苦手な食材にも挑戦したりする姿がみられ、日々、子どもたちの成長を感じています。食事の時間を通して子どもたちの育ちを支え、食に向き合う姿に寄り添えたらと思います。令和8年度も、子どもたちとのかかわりを大切にし、丁寧な食事づくりに取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

さて、1月の給食では旬を迎える冬野菜を多く取り入れています。だいこん、にんじん、白菜、ごぼうなど寒さの中で育った野菜は、甘味や旨味が増すのが特徴です。冬野菜の味や食感を楽しみながら、給食の時間を過ごしたいと思います。

寒さで甘味が増す 冬野菜

厳しい寒さが訪れるこの時期の野菜は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度の高い野菜が多いことが特長です。またビタミンやカロテンなどの栄養価が高いものが多く、免疫力を高めるといわれています。鍋物や煮物など、体を芯から温める料理に適しています。



ほうれん草

寒さで伸長が止まる性質を利用し、糖とビタミンCが通常より2倍になることも。葉が濃緑で甘みと栄養が凝縮されます。

大根

霜に当たると梨のような甘さに。土に埋めて保存する「寒じめ大根」も有名です。

人参

雪の下で越冬することで、アミノ酸や香りの成分が増え、甘みとうま味が倍増します。

キャベツ

凍結を防ぐために糖に変化させることで甘くなります。

