



1月 食事だより



2026

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	木		<div>冬季休業</div> 	
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	カリボテスナック	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、バンサンスー	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	かぼちゃサブレ	コッペパン、ビーフシチュー、メンチかつ、スパゲティサラダ	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。

