



# 1がつのこんだてひょう



令和8年 中部保育所

明けましておめでとうございます。お正月休みが終わり、新たな1年が始まりました。今年も子どもたちの健やかな成長を願い、心を込めて食事作りをしていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。  
生活リズムが崩れやすい時期でもあるので、規則正しい生活を心がけましよう。

※ 青字は新作メニューです。

月	火	水	木	金
5 (午前のおやつ0・1・2歳児) チーズ お茶	6 <b>正月献立</b> かりかりいりこ お茶	7 高野豆腐のしっとりラスク風 お茶	8 カレークラッカー お茶	9 大豆とごまのせんべい お茶
ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのマリネ ふかし芋 そうめん汁	桜えびごはん ふりの照り焼き 筑前煮／黒豆 紅白なます 花麩のすまし汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き おからの炒り煮 小松菜の和え物 さつま芋のみそ汁 みかん	ごはん 揚げレバーのごまソースがらめ キャベツのマリネ 南瓜の煮物 かぶのみそ汁	ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみそかけ のりふで りんご
梅かつおおにぎり 牛乳	黒米おにぎり 牛乳	七草がゆ 牛乳	黒糖蒸しパン 牛乳	刻み昆布おにぎり 牛乳
12 <b>成人の日</b> せり、なずな、ごぎょう はこべら、ほとけのざ すずな、すずしろ 春の七草には、胃腸の調子を整え、消化促進、風邪予防といった効能があります。 保育所では、5日のおやつでいただきます。	13 ぱりぱりせんべい お茶	14 麩の青のりスナック お茶	15 豆乳スープ お茶	16 煮昆布 お茶
ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 納豆和え 切干大根の中華和え どさんこ汁	ごはん おでん 揚げごぼう ほうれん草の磯香和え 煮豆 みかん	ごはん おでん 揚げごぼう ほうれん草の磯香和え 煮豆 みかん	ごはん 魚のカレームニエル 小松菜の中華和え ポイルブロッコリー けんちん汁 ぼんかん	ごはん キッズマーボー ブロッコリーのコーン和え ごぼうの梅煮 中華スープ
しそおにぎり かりかりいりこ／牛乳	五平餅 牛乳	のりおにぎり 牛乳	じゃこおにぎり 牛乳	
19 きな粉マカロニ お茶	20 <b>弁当の日</b> ミルクスープ お茶	21 粉ふき芋 お茶	22 <b>誕生会</b> 煮豆 お茶	23 きな粉クッキー お茶
ごはん 鶏肉の照り焼き 春雨の酢の物 さつま芋の甘煮 厚揚げのみそ汁 ひじきおにぎり 牛乳	 さつま芋大福 牛乳	ごはん 鶏肉の磯焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 しじみのみそ汁 豚しぐれおにぎり 牛乳	ごはん とんかつ 花野菜サラダ 焼きれんこん 野菜スープ／ぼんかん おからショコラ 牛乳	ごはん 魚の変わり焼き キャベツのおかか和え ふろふき大根 わかめのすまし汁 牛しぐれおにぎり 牛乳
26 麩の黒糖がらめ お茶	27 いちごヨーグルト お茶	28 麩のココアラスク お茶	29 ふかし芋 お茶	30 ごまプリッツ お茶
雑穀ごはん 鶏肉の和風ピカタ あらめの煮物 ほうれん草のごま和え なめこ汁	中華丼 焼き南瓜 ピクルス りんご	ごはん 魚のフライ 大根サラダ キャベツの和え物 油揚げのみそ汁 ぼんかん	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き ツナじゃが ブロッコリーサラダ 白菜のみそ汁	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の和え物 ちゃんこ鍋 りんご
黒豆おにぎり 牛乳	炒り玄米おにぎり かりかりいりこ／牛乳	茶飯おにぎり 牛乳	鶏そぼろおにぎり 牛乳	米粉のチーズクッキー 牛乳



## 今月の目標

スプーンやフォークを正しく持って食べよう  
(ひよこ・ことり・りす組)  
箸を正しく持って食べよう  
(うさぎ・ぱんだ・きりん組)

今月は、スプーンやフォーク、箸を正しく持って食べられるよう、職員が手本となって持ち方を知らせ、声を掛けながら進めていきます。また、3・4・5歳児は、箸を使った遊びを取り入れ、楽しみながら正しい持ち方を身につけたいと思ひます。箸を正しく持つと食べ物をつまむ口にならないうで、食べこぼしが少なくなり、気持ちよく食べることができなうで。下図を参考に、お子さんと一緒に持ち方を確認してみてくださいな。

①親指の根本と薬指で1本の箸を持つ。  
(しっかりと固定する)



②もう1本の箸を親指、人差し指、中指で持つ。



③中指と人差し指で上の箸だけを動かして、箸を開いたり、閉じたりして、食べ物をつまむ。



## 食レンジャー参上！！

給食のしじみ汁を食べたくない『中部保育所のヘブン先生』の所に、食べ物にはどんな働きがあるかを伝えに『栄養戦隊 食レンジャー』がやってきました。赤レンジャーは「筋肉もりもりパワー」、黄レンジャーは「体ほかほかパワー」、緑レンジャーは「病気から体を守ってくれるパワー」を出し、ヘブン先生は好き嫌いせずしじみ汁を食べることができました。

12月は、きりん組・ぱんだ組で、3色のボードを使って子どもたちと食材の仲間分けをしました。給食に使われている食材を見て、「ごはんは黄色」「お肉は赤」「野菜は緑」などと友だちと教え合う姿も見られるようになりましたよ。

ご家庭でも、毎日の食事に『赤・黄・緑レンジャー』を登場させ、バランスの良い食事を心がけるようにしましよう。



ヘブン先生だよ  
ぱんぱんぱん

