



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います。どうぞよろしくお願いします。

生活リズムが崩れやすい時期もあるので、規則正しい生活を心がけましょう。

※ 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 正月献立 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 さつま芋のみぞ汁 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 かぶのみぞ汁	ごはん ぶり大根 白菜と春菊のごま和え 里芋のみぞかけ 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 成人の日 せり、なづな、ござょう はごべら、ほとけのざ すずな、すずしろ 春の七草には、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 麦の青のリスナック お茶	15 豆乳スープ お茶	16 煮昆布 お茶
ごはん 鮭の塩こうじ焼き 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 鶏肉の磯焼き おからサラダ チンゲン菜の煮物 じじみのみぞ汁	ごはん 魚のカレームニエル 小松菜の中華和え ボイルブロッコリー けんちん汁 ぽんかん	ごはん キッズマー保 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 弁当の日 ミルクスープ お茶	21 粉ふき芋 お茶	22 誕生会 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 厚揚げのみぞ汁	さつま芋大福 牛乳	豚しぐれおにぎり 牛乳	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
ひじきおにぎり 牛乳	27 いちごヨーグルト お茶	28 麦のココアラスク お茶	29 ふかし芋 お茶	30 ごまプリツツ お茶
26 麦の黒糖がらめ お茶	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 油揚げのみぞ汁 ぽんかん	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 白菜のみぞ汁	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



スプーンやフォークを正しく持って食べよう
(ひよこ・こどり・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います。箸を正しく持つと食べ物をうまく口に運べるので、食べこぼしが少なくなり、気持ちよく食べることができます。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ね。

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、箸を
開いたり、閉じたりして、
食べ物をつまむ。

