



1月ごはんだより(完了期)



2026年 1月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
				あか	さいろ	みどり		
5	月	ゆかりなんはん さつま芋の煮物	煮魚(鰯) みそ汁(法蓮草、大根)	鰯	米 さつま芋	人参、いんげん、大根、 法蓮草	たべっこ ベイビー	小魚 せんべい
6	火	なんはん 法蓮草のお浸し	鶏すきやき風煮物 みそ汁(さつま芋、大根の葉)	鶏肉、豆腐	米 さつま芋	白菜、玉葱、人参、 法蓮草、大根の葉	コーン フレーク	満月ボン
7	水	なんはん 3色サラダ	鶏肉の洋風煮 みそ汁(キャベツ、豆腐)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 大根、胡瓜、キャベツ	たまご ポーロ	麩のラスク (シュガー)
8	木	なんはん キャベツサラダ	豚肉と野菜のケチャップ煮 フルーツヨーグルト	豚肉、 ヨーグルト	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 バナナ、黄桃	白い 風船	みたらし 団子
9	金	なんはん 大根の煮物	鰯の味噌煮 すまし汁(小松菜、南瓜)	鰯	米 南瓜	いんげん、大根、人参、 小松菜	アンパンマン せんべい	マカロニ きなこ
13	火	なんはん キャベツのゆかり和え	じゃが芋と鶏肉の煮物 みそ汁(青梗菜、豆腐)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 青梗菜	しろす わかめ せんべい	ツナサンド
14	水	なんはん みかん入り春雨サラダ	豚肉の旨煮 すまし汁(大根、大根の葉)	豚肉	米 南瓜 春雨	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、大根、大根の葉、 みかん	白い 風船	五平餅
15	木	なんはん 法蓮草のお浸し	煮魚(鰯) みそ汁(さつま芋、葱)	鰯	米 さつま芋	いんげん、法蓮草、 人参、葱	コーン フレーク	南瓜人参 リング
16	金	なんはん 白菜とツナの煮浸し	鶏肉の照り煮 みそ汁(さつま芋、玉葱)	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋 さつま芋	玉葱、人参、 ブロッコリー、白菜	野菜 ハイハイ	ジャムサンド クラッカー
19	月	なんはん いんげんの煮物	煮魚(鰯) みそ汁(白菜、小松菜)	鰯	米 南瓜	いんげん、人参、 白菜、小松菜	アンパンマン せんべい	ムーン ライト
20	火	なんはん ピーマンの炒め煮	豆腐の味噌煮 スープ(青梗菜、人参)	豆腐、豚肉	米	玉葱、人参、葱、 ピーマン、青梗菜	南瓜人参 リング	さつま芋 蒸しパン
21	水	ゆかりなんはん 大根のマヨ和え	豚肉と野菜の煮物 みそ汁(里芋、白菜)	豚肉	米 里芋	キャベツ、玉葱、葱、 人参、大根、白菜	たまご ポーロ	小魚 せんべい
22	木	なんはん 法蓮草と大根のお浸し	豚肉と野菜の旨煮 みそ汁(豆腐、キャベツ)	豚肉、豆腐	米 じゃが芋	玉葱、人参、大根、 法蓮草、キャベツ	たべっこ ベイビー	ジャム ロール
23	金	なんはん 小松菜の洋風煮	煮魚(鰯) みそ汁(さつま芋、キャベツ)	鰯	米 さつま芋	人参、小松菜、赤ピーマン、 コーン、キャベツ	コーン フレーク	オレンジ ゼリー
26	月	なんはん スパゲッティサラダ	豚肉と白菜の煮物 みそ汁(キャベツ、青梗菜)	豚肉	米 スパゲッティ	白菜、玉葱、赤ピーマン、 胡瓜、人参、コーン、 キャベツ、青梗菜	法蓮草 と小松菜 せんべい	ウエハース
27	火	なんはん いんげんの炒め煮	煮魚(鰯) すまし汁(南瓜、玉葱)	鰯	米 南瓜	青梗菜、いんげん、人参、 コーン、玉葱	たまご ポーロ	ピーチ ムース
28	水	なんはん ブロッコリーのマヨ和え	肉じゃが オレンジ	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、 オレンジ	コーン フレーク	マリー ビスケット
29	木	なんはん 大根のマヨサラダ	ポークチャップ風 みそ汁(豆腐、小松菜)	豚肉、豆腐	米	キャベツ、玉葱、大根、 黄ピーマン、人参、小松菜	白い 風船	そぼろ おにぎり
30	金	★お誕生日会★ なんはん マカロニサラダ	鶏肉と豆腐の煮物 スープ(大根、豆腐)	鶏肉、豆腐	米 マカロニ	玉葱、ブロッコリー、人参、 胡瓜、コーン、大根	しろす わかめ せんべい	誕生日 ケーキ



鏡開きで健康を祈る



鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています(地方によっては日にちが異なります)。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



おせち料理って?



おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

