

日付	曜日	おひるごはん		三色食品群			15時おやつ
				あか	きいろ	みどり	
5	月	★おせち料理風献立 ゆかりごはん おせち風	 鰯の照り焼き みそ汁（法蓮草、えのき）	鰯、蒲鉾	米 さつまい芋	人参、大根、法蓮草、えのき	星たべよ
6	火	ごはん 法蓮草のお浸し	すきやき風煮 みそ汁（さつまい芋、大根、大根の葉）	牛肉、豆腐、麩	米 さつまい芋	白菜、玉葱、椎茸、人参、法蓮草、大根、大根の葉	満月パン
7	水	ごはん もやしと胡瓜のサラダ	とりマヨ みそ汁（キャベツ、揚げ）	鶏肉、揚げ	米	ブロッコリー、もやし、人参、胡瓜、キャベツ	麩のラスク（シュガー）
8	木	ハヤシライス（ポーク） キャベツサラダ	フルーツヨーグルト	豚肉、ヨーグルト	米	玉葱、マッシュルーム、人参、キャベツ、コーン、バナナ、黄桃	みたらし団子
9	金	ごはん 金平大根	鯖の味噌煮 すまし汁（小松菜、麩）	鯖、竹輪、麩	米	いんげん、大根、人参、小松菜	マカロニ きなこ
13	火	ごはん キャベツのゆかり和え	メンチカツ みそ汁（青梗菜、えのき、豆腐）	鶏肉、豆腐	米	玉葱、キャベツ、人参、青梗菜、えのき	ツナサンド
14	水	豚丼 みかん入り春雨サラダ	かきたま汁	豚肉、卵	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、みかん、えのき、葱	五平餅
15	木	ごはん ナムル	煮魚（赤魚） みそ汁（玉葱、しめじ、葱）	赤魚	米	いんげん、法蓮草、もやし、人参、玉葱、しめじ、葱	ソフトサラダ
16	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し	鶏肉の照り焼き みそ汁（さつまい芋、玉葱）	鶏肉、ツナ	米 さつまい芋	ブロッコリー、白菜、人参、玉葱	ジャムサンド クラッカー
19	月	ごはん ひじきの煮物	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁（白菜、小松菜）	ホキ、ひじき、揚げ	米 じゃが芋	いんげん、人参、白菜、小松菜	ムーン ライト
20	火	ごはん ピーマンソテー	麻婆豆腐 中華スープ	豆腐、豚肉	米 ピーマン	玉葱、椎茸、葱、人参、ピーマン、青梗菜、えのき	さつまい芋 蒸しパン
21	水	わかめごはん もやしのマヨ和え	ちゃんぽん風うどん ちくわの磯辺揚げ	豚肉、蒲鉾、竹輪、ワカメ	米 うどん	キャベツ、人参、コーン、葱、もやし	ぼたぼた焼き
22	木	ごはん 法蓮草と切干大根のお浸し	他人とじ みそ汁（里芋、揚げ、椎茸）	豚肉、竹輪、揚げ、卵	米 里芋	大根、法蓮草、椎茸、玉葱、人参、葱	あげぼん
23	金	ごはん 小松菜のバターソテー	アジフライ みそ汁（さつまい芋、キャベツ、えのき）	鰯	米 さつまい芋	小松菜、赤ピーマン、コーン、キャベツ、えのき	オレンジ ゼリー
26	月	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉の生姜焼き みそ汁（キャベツ、青梗菜、椎茸）	豚肉	米 スパゲッティ	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、人参、コーン、キャベツ、青梗菜、椎茸	まがり せんべい
27	火	ごはん いんげんソテー	鯖のポテト焼き すまし汁（麩、玉葱、ワカメ）	鯖、麩、ワカメ	米 じゃが芋	玉葱、いんげん、人参、コーン	ピーチ ムース
28	水	カレーライス ブロッコリー菜種和え	オレンジ	鶏肉、卵	米 じゃが芋	玉葱、人参、ブロッコリー、オレンジ	マリー ビスケット
29	木	ごはん 大根のゴマドレサラダ	ポークチャップ みそ汁（玉葱、しめじ、葱）	豚肉	米	トマト、大根、人参、黄ピーマン、玉葱、しめじ、葱	そぼろ おにぎり
30	金	★お誕生日会★ ごはん マカロニの中華サラダ 毎ゼリー	 チキン南蛮 スープ（もやし、人参、ワカメ）	鶏肉、卵、ワカメ	米 マカロニ	玉葱、ブロッコリー、人参、胡瓜、コーン、もやし	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。





1月 ごはんだより (1~2歳)

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	きいろ	みどり		
5	月	★おせち料理風献立 ゆかりごはん おせち風 	鰯、蒲鉾 鰯の照り焼き みそ汁 (法蓮草、えのき)	米 さつまい芋	人参、大根、法蓮草、えのき	たべっこ どうぶつ	星たべよ
6	火	ごはん 法蓮草のお浸し	牛肉、豆腐、麩 すきやき風煮 みそ汁 (さつまい芋、大根、大根の葉)	米 さつまい芋	白菜、玉葱、椎茸、人参、法蓮草、大根、大根の葉	コーン フレーク	満月ボン
7	水	ごはん もやしと胡瓜のサラダ	とりマヨ みそ汁 (キャベツ、揚げ)	米 鶏肉、揚げ	ブロッコリー、もやし、人参、胡瓜、キャベツ	たまご ポーロ	麩のラスク (シュガー)
8	木	ハヤシライス (ポーク) キャベツサラダ	豚肉、ヨーグルト フルーツヨーグルト	米	玉葱、マッシュルーム、人参、キャベツ、コーン、バナナ、黄桃	白い 風船	みたらし 団子
9	金	ごはん 金平大根	鯖の味噌煮 すまし汁 (小松菜、麩)	米 鯖、竹輪、麩	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	ごはん キャベツのゆかり和え	メンチカツ みそ汁 (青梗菜、えのき、豆腐)	米 鶏肉、豆腐	玉葱、キャベツ、人参、青梗菜、えのき	おにぎり せんべい	ツナサンド
14	水	豚丼 みかん入り春雨サラダ	かきたま汁	米 春雨	玉葱、人参、キャベツ、胡瓜、みかん、えのき、葱	白い 風船	五平餅
15	木	ごはん ナムル	煮魚 (赤魚) みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	米 赤魚	いんげん、法蓮草、もやし、人参、玉葱、しめじ、葱	コーン フレーク	ソフト サラダ
16	金	ごはん 白菜とツナの煮浸し	鶏肉の照り焼き みそ汁 (さつまい芋、玉葱)	米 鶏肉、ツナ	ブロッコリー、白菜、人参、玉葱	ぱりんこ	ジャムサンド クラッカー
19	月	ごはん ひじきの煮物	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (白菜、小松菜)	米 ホキ、ひじき、揚げ	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	ごはん ビーフンソテー	麻婆豆腐 中華スープ	米 豆腐、豚肉	玉葱、椎茸、葱、人参、ピーマン、青梗菜、えのき	ハッピー ターン	さつまい芋 蒸しパン
21	水	わかめごはん もやしのマヨ和え	ちゃんぽん風うどん ちくわの磯辺揚げ	米 豚肉、蒲鉾、竹輪、ワカメ	キャベツ、人参、コーン、葱、もやし	たまご ポーロ	ぼたぼた焼き
22	木	ごはん 法蓮草と切干大根のお浸し	他人とじ みそ汁 (里芋、揚げ、椎茸)	米 豚肉、竹輪、揚げ、卵	大根、法蓮草、椎茸、玉葱、人参、葱	たべっこ どうぶつ	あげぼん
23	金	ごはん 小松菜のバターソテー	アジフライ みそ汁 (さつまい芋、キャベツ、えのき)	米 鰯	小松菜、赤ピーマン、コーン、キャベツ、えのき	コーン フレーク	オレンジ ゼリー
26	月	ごはん スパゲッティサラダ	豚肉の生焼焼き みそ汁 (キャベツ、青梗菜、椎茸)	米 豚肉	玉葱、赤ピーマン、胡瓜、人参、コーン、キャベツ、青梗菜、椎茸	ハッピー ターン	まがり せんべい
27	火	ごはん いんげんソテー	鯖のポテト焼き すまし汁 (麩、玉葱、ワカメ)	米 鯖、麩、ワカメ	玉葱、いんげん、人参、コーン	たまご ポーロ	ピーチ ムース
28	水	カレーライス ブロッコリー菜種和え	オレンジ	米 鶏肉、卵	玉葱、人参、ブロッコリー、オレンジ	ぱりんこ	マリー ビスケット
29	木	ごはん 大根のゴマドレサラダ	ポークチャップ みそ汁 (玉葱、しめじ、葱)	米 豚肉	トマト、大根、人参、黄ピーマン、玉葱、しめじ、葱	白い 風船	そぼろ おにぎり
30	金	★お誕生日会★ ごはん マカロニの中華サラダ 苺ゼリー 	チキン南蛮 スープ (もやし、人参、ワカメ)	米 鶏肉、卵、ワカメ	玉葱、ブロッコリー、人参、胡瓜、コーン、もやし	おにぎり 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した鏡餅を、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。

