



もいのキッチンだよ

2026. 1

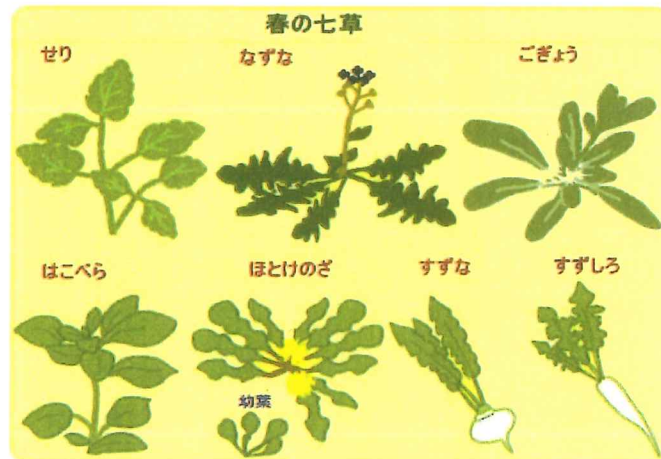
あけまして おめでとう ごさいます



新しい年が始まり、子ども達の元気な声とともに園生活もスタートです。1月は、七草がゆなどの行事食を通して、日本の食文化に親しむ機会を大切にしていきたいと思います。昨年の12月に厚揚げを飲み込むといった誤飲事故がありました。給食室として食材カットの形や大きさの見直し、給食開始後の見回り指導（よく噛んで食べる、食材の大きさについての聞き取り）、全クラスカットバサミ支給などを重ねていき、給食中の事故防止に努めたいと思います。今年も安全でおいしい給食づくりを心がけ、子ども達の健やかな成長を支えていきたいと思います。。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

【春の七草ってなあに？】

春の七草は「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」の7つの野菜のことです。お正月のごちそうで疲れたおなかを休ませ、1年を元気に過ごせますように、という願いが込められています。春の七草に触れながら「せり・なずな〜♪」と口ずさむ子ども達の、かわいらしい歌声が聞こえてきます。園ならではの七草粥を大きな釜で作り、子ども達と楽しみたいと思います。

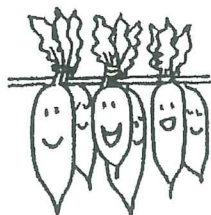


☆冬野菜が甘くなるひみつ☆

冬に採れる大根や白菜、人参などの野菜は、さむさにあたることで、野菜の中に甘みをたくわえます。これは、凍らないように自分の体を守るための工夫です。

給食では、冬野菜の甘みを生かした煮物や汁物を取り入れ、子ども達が「野菜って美味しいね」と感じてもらえるよう

やさしい味付けをこころがけています。



塩分の取りすぎに注意しよう

寒い季節は、汁物や味のしっかりした料理が増え、知らず知らずのうちに塩分をとりすぎてしまうことがあります。塩分のとりすぎは、体に負担がかかる原因にもなります。

【減塩ポイント】

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する
- ・香辛料やショウガなどの香味野菜を活用する
- ・酢や柑橘類などの酸味を上手に使う
- ・味噌汁などは具たくさんにする
- ・だしをしっかりとる

◎給食でも、だしや素材の味を生かす味付けを心がけています。

献立表

2026/01月分

東伊豆認定こども園

日	曜	10時おやつ	昼食	3時おやつ
05	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	カレーライス,ミモザサラダ,らっきょう漬け	ミルク,クッキー
06	火	麦茶,アスパラガス	御飯,マーボー豆腐,チキンサラダ,もやしとわかめのナムル	ミルク,いちごケーキ
07	水	麦茶,たべっこどうぶつ	七草粥,梅干し,大根のあちやら漬け,みかん	ミルク,ほかほかも
08	木	麦茶,ビスケット	御飯,鶏肉の照焼,さつま芋の甘煮,もやしとニラの和え物	ミルク,マカロニきな粉
09	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,ハンバーグ,ひじきの五目煮,だいこんサラダ	ミルク,ホットケーキ
13	火	麦茶,アスパラガス	御飯,鶏のレモン揚げ,キャベツのツナマヨネーズ和え,りんご	コンブレックヨーグルト
14	水	麦茶,たべっこどうぶつ	親子丼,梅ドレッシングサラダ,ブロッコリーのおかか和え	ミルク,ココアホットケーキ
15	木	麦茶,ビスケット	おにぎり弁当	お菓子
16	金	麦茶,とんがりコーン	焼きそば,ちくわ煮,青菜の卵和え	ミルク,ジャムパン
19	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,鶏肉のマーマレード焼き,マカロニサラダ,はくさいの磯和え	ミルク,黒糖煮しパン
20	火	麦茶,アスパラガス	ミートソース,千種焼き,三色なます	ミルク,さつまいものガレット
21	水	麦茶,たべっこどうぶつ	うめ御飯,キッズナゲット,ブロッコリーの和風マヨネーズ	ミルク,マドレーヌ
22	木	麦茶,ビスケット	御飯,回鍋肉,ひじきゴマネーズ,小松菜のおかか和え,みかん	ミルク,シュガーパン
23	金	麦茶,とんがりコーン	御飯,さばの煮付け,切干大根のサラダ,粉ふき芋	ブルーチェー
26	月	麦茶,カルビ、さつぼろポテト	御飯,鶏肉のごまみそ焼,彩りお浸し,かき玉汁	ミルク,バナナケーキ
27	火	麦茶,アスパラガス	御飯,筑前煮,さつま芋サラダ,ほうれん草の胡麻和え	ミルク,お焼き
28	水	麦茶,たべっこどうぶつ	カレーうどん,厚焼き玉子,コールスローサラダ	ミルク,スイートポテト
29	木	麦茶,ビスケット	鶏飯,おからのつくね煮,もやしの彩り和え	ミルク,ソナ・サンド
30	金	麦茶,とんがりコーン	ハヤシライス,キャベツとりんごのサラダ,ボイルブロッコリー	ミルク,レモンケーキ

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	510	20	15.1	193	2	170	0.29	0.37	25	4.1	1.9
目標量	575	23	16	260	2.5	212	0.31	0.36	22	3.6	1.6
充足率(%)	89	87	94	74	80	80	94	103	114	114	119
3才未満児	445	16.9	13.3	183	1.6	130	0.23	0.32	18	3.4	1.5
目標量	462	18.5	12.8	212	2.3	188	0.25	0.28	20	3.3	1.5
充足率(%)	96	91	104	86	70	69	92	114	90	103	100