



1月の食育だより

令和8年 どんぐり保育園

あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか？

今年も元気いっぱいの子供達に喜んでもらえるよう、心を込めて給食・おやつを作っていきたいと思います。

また、1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう！

今年もどうぞ宜しくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、それぞれの食材が持つ意味が重要とされています。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

～おせちの食材の意味～

かすのこ 「子孫繁栄」
たい 「めでたい」
昆布 「よここぶ」
黒豆 「まめに暮らせるように」
etc...



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。



朝食と 生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせず
- ⑤ 食べているときに目を離さない





日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)~3日(土)	年始休み				
5 月	麦ご飯 魚のみそ焼き 黄桃缶 炒め紅白なます 花麴のすまし汁	牛乳 人参ケーキ	白身魚 みそ 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 糸こんにやく 花麴 ケーキミックス パター	長ネギ 大根 人参 れんこん 冬瓜 いんげん 椎茸 ねぎ 黄桃缶
6 火	ガバオラオス コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 アメリカンドック	豚ミンチ 大豆 豚肉 牛乳 お魚ソーセージ	米 押麦 砂糖 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 ケーキミックス	玉ねぎ パプリカ ピーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
7 水	お弁当会	牛乳 レモンケーキ	牛乳	レモンケーキ	
8 木	麦ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 オレンジ	牛乳 バタークッキー	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 クッキー	キャベツ 人参 にら モロヘイヤ 玉ねぎ コーン パセリ オレンジ
9 金	麦ご飯 鮭入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト わかめのみそ汁 りんご	牛乳 きなこクリームサンド	豚ミンチ ひじき わかめ ウインナー 油揚げ みそ 豆腐 き な粉	米 押麦 車麴 片栗粉 砂糖 じゃが芋 パター 油 食パン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長ネギ りんご
10 土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 パイン缶	牛乳 どら焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 どら焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき パイン缶
12 月	成人の日(公休日)				
13 火	ゆかりご飯 魚の甘酢焼き かみかみごぼう そうめん汁 黄桃缶	牛乳 黒糖ちんすこう	鮭 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 小麦粉 ラード 黒糖	生姜 ごぼう オクラ 椎茸 ねぎ 黄桃缶
14 水	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ オレンジ	牛乳 カステラ	豚肉 ちくわ 豆腐 牛乳	米 押麦 油 ごま油 砂糖 春雨 カステラ	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 大根 きゅうり 小松菜 オレンジ
15 木	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 パイン缶	牛乳 きのこおにぎり	豚肉 白和えの素 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 しめじ えのき 枝豆 パイン缶
16 金	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 パナナ	牛乳 チーズサブレ	合挽きミンチ 大豆 チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ 小麦粉 パ ター	玉ねぎ にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 人参 大根 パナナ
17 土	あわご飯 豚肉のみそ焼き 大根の五目煮 うどん汁 パナナ		1 豚肉 みそ 大豆 かまぼこ チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 バター 砂糖 うどん パウムク ーヘン	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ パナナ
19 月	★お誕生日会★チンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかりあえ クリームスープ パイン缶	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 牛乳 スキムミルク	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ じゃが芋 ケーキ	玉ねぎ パプリカ ピーマン キャベツ 人参 コーン マッシュルーム パセリ パイン缶
20 火	チキンカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ オレンジ	牛乳 セサミクッキー	鶏肉 ツナ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレーフレーク カレー粉 砂糖 小麦粉 バター ごま	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース レタス 白菜 きゅうり トマト オクラ 冬瓜 長ネギ オレンジ
21 水	焼きそば チーズ アーサ入りゆし豆腐 黄桃缶	牛乳 鮭と青菜のおにぎり	豚肉 青さのり チーズ ゆし豆腐 アーサ 鮭 牛乳	焼きそば麺 油 米 押麦 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根の葉 黄桃缶
22 木	あわご飯 魚のマヨネーズ焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 パナナ	牛乳 人形焼き	白身魚 豚肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 もちきび マヨドレ 砂糖 糸こんにやく ごま油 人形焼き	生姜 玉ねぎ パプリカ ピーマン ごぼう 人参 なす えのき パナナ
23 金	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 黄桃缶	牛乳 ちんびん	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨドレ 片栗粉 ごま 砂糖 サラパ ちんびんミックス	なす 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 きゅうり パプリカ 人参 しめじ コーン チンゲン菜 黄桃缶
24 土	豚焼肉丼 ツナと青菜サラダ じゃが芋のみそ汁 パイン缶	午前保育の為 おやつなし	豚肉 のり ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 パウムクーヘン	人参 玉ねぎ ピーマン 生姜 レタス ほうれん草 トマト 大根の葉 パイン缶
26 月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麴チャンプルー 里芋のみそ汁 黄桃缶	牛乳 ココアラスク	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨネード 砂糖 車麴 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 コーン 人参 しめじ ねぎ 黄桃缶
27 火	ブルコギ風丼 野菜のごま和え きのこのすまし汁 パナナ	牛乳 くずもち	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま くず粉 黒糖	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ ねぎ パナナ
28 水	あわご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麴のみそ汁 温州みかん	牛乳 あんぱん	赤魚 ツナ みそ 卵 きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麴 あんぱん	生姜 大根 貝割大根 人参 玉ねぎ ニラ 白菜 大根の葉 温州みかん
29 木	青菜のご飯 ぎせい豆腐 クーペイリチー 豚汁 りんご	牛乳 さつまいもクッキー	豆腐 鶏ミンチ 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにやく 油 じゃが芋 パター ごま ケーキミックス さつま芋	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう 長ねぎ りんご
30 金	スパゲティーミートソース 野菜サラダ かぶのスープ フルーツヨーグルト	牛乳 枝豆と昆布の おにぎり	合挽きミンチ 豚レバー チーズ あおさ ヨーグルト 牛乳 昆布	スパゲティー 油 小麦粉 砂糖 マヨドレ バター 米 押麦 ごま	玉ねぎ セロリ 人参 マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー きゅうり パプリカ かぶ コーン 果物缶 にんにく トマト 枝豆
31 土	麻婆豆腐丼 ナムル風 コンスープ パイン缶	牛乳 バンケーキ	豆腐 大豆 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま バンケーキ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 白菜 きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 パイン缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





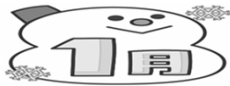
離乳食献立表<その1>

令和8年 どんぐり保育園 作成者:栄養士 中本瑞嬉



回食 月齢	屋食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ ⇒ ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
1日(木) ～ 3日(土)	年始休み			
5	10倍粥 冬瓜ののりとろ煮 すまし汁	7倍粥 鶏ミンチと青菜のつぶし煮 人参といんげんのつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 鶏ミンチと青菜の柔らか煮 人参といんげんの柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 鶏ミンチ 小松菜 人参 いんげん 冬瓜 果物			鮭 ブロッコリー 大根
6	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみと青菜のつぶし煮 人参と玉ねぎのつぶし煮 じゃが芋のすまし汁 果物	全粥 ささみと青菜の柔らか煮 人参と玉ねぎの柔らか煮 じゃが芋のすまし汁 果物	さつま芋とリンゴ煮
火	(主な材料)米 ささみ 小松菜 人参 玉ねぎ じゃが芋 果物			さつま芋 りんご
7	お弁当会♪			野菜ハイハイ
水				
8	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐とブロッコリーのつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	全粥 豆腐とブロッコリーの柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 ほうれん草のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 ブロッコリー キャベツ 人参 ほうれん草 果物			ひじき しらす 玉ねぎ 青さのり
9	10倍粥 じゃが芋と人参ペースト すまし汁	野菜丼 じゃが芋のつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	野菜丼 じゃが芋の柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 鶏ミンチ 玉ねぎ ひじき 人参 じゃが芋 青さのり わかめ 果物			白身魚 南瓜 白菜
10	10倍粥 青菜と玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と青菜のつぶし煮 キャベツと人参のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 白身魚と青菜の柔らか煮 キャベツと人参の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ 果物			ささみ オクラ 大根
12	成人の日(公休日)			
月				
13	10倍粥 白菜と冬瓜ペースト すまし汁	7倍粥 鮭と玉ねぎのつぶし煮 白菜と冬瓜のつぶし煮 ほうれん草のすまし汁 果物	全粥 鮭と玉ねぎの柔らか煮 白菜と冬瓜の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 鮭 玉ねぎ 白菜 冬瓜 ほうれん草 果物			しらす 人参 オクラ
14	10倍粥 大根ときゅうりペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 大根ときゅうりのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 大根ときゅうりの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 ささみ 人参 大根 きゅうり わかめ 果物			鶏ミンチ 南瓜 あおさ
15	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 ツナとキャベツのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 ツナとキャベツの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 ツナ キャベツ さつま芋 人参 果物			しらす ブロッコリー じゃが芋
16	10倍粥 大根と人参ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとわかめのつぶし煮 大根と人参のつぶし煮 トマトスープ 果物	全粥 ささみとわかめの柔らか煮 大根と人参の柔らか煮 トマトスープ 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 ささみ わかめ 大根 人参 トマト 果物			白身魚 南瓜 白菜
17	10倍粥 人参ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚と人参のつぶし煮 じゃが芋のつぶし煮 大根のすまし汁 果物	全粥 白身魚と人参の柔らか煮 じゃが芋の柔らか煮 大根のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 人参 じゃが芋 青さのり 大根 果物			鶏ミンチ 小松菜 玉ねぎ

※ 厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
 ※ 献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
 ※ 離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。



離乳食献立表<その2>

令和8年 どんぐり保育園

作成者: 栄養士 中本瑞瑠



回食 月齢	昼食			おやつ
	初期 5・6ヶ月頃(開始後一ヶ月間)	中期 7・8ヶ月	後期 9・10・11ヶ月	中期・後期 7～11ヶ月頃
固さの 目安	トロトロ⇒ベタベタ ヨーグルト状	舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)	歯ぐきでつぶせる固さ バナナ位(荒みじん切り)	
19	10倍粥 かぼちゃペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と青菜のつぶし煮 かぼちゃのつぶし煮 なすのすまし汁 果物	全粥 豆腐と青菜の柔らか煮 かぼちゃの柔らか煮 なすのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 豆腐 ほうれん草 かぼちゃ なす 果物			白身魚 玉ねぎ ブロッコリー
20	10倍粥 玉ねぎと白菜ペースト すまし汁	7倍粥 ツナときゅうりのつぶし煮 玉ねぎと白菜のつぶし煮 冬瓜のすまし汁 果物	全粥 ツナときゅうりの柔らか煮 玉ねぎと白菜の柔らか煮 冬瓜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ツナ きゅうり 玉ねぎ 白菜 冬瓜 果物			大根 鶏ミンチ ほうれん草
21	10倍粥 ゆし豆腐 すまし汁	7倍粥 しらすとさつま芋のつぶし煮 人参とキャベツのつぶし煮 ゆし豆腐 果物	全粥 しらすとさつま芋の柔らか煮 人参とキャベツの柔らか煮 ゆし豆腐 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 しらす さつま芋 キャベツ 人参 ゆし豆腐 果物			ささみ 小松菜 玉ねぎ
22	10倍粥 じゃが芋ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとオクラのつぶし煮 じゃが芋と人参のつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 ささみとオクラの柔らか煮 じゃが芋と人参の柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	さつま芋とりんご煮
木	(主な材料)米 ささみ オクラ じゃが芋 人参 チンゲン菜 果物			さつま芋 りんご
23	10倍粥 豆腐ペースト すまし汁	7倍粥 豆腐となすのつぶし煮 南瓜ときゅうりのつぶし煮 青菜のすまし汁 果物	全粥 豆腐となすの柔らか煮 南瓜ときゅうりの柔らか煮 青菜のすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 豆腐 南瓜 なす きゅうり チンゲン菜 果物			鶏ミンチ キャベツ 人参
24	10倍粥 さつま芋ペースト すまし汁	7倍粥 白身魚とブロッコリーのつぶし煮 さつま芋のつぶし煮 人参のすまし汁 果物	全粥 白身魚とブロッコリーの柔らか煮 さつま芋の柔らか煮 人参のすまし汁 果物	野菜おじや
土	(主な材料)米 白身魚 ブロッコリー さつま芋 人参 果物			しらす 南瓜 玉ねぎ
26	10倍粥 玉ねぎと青菜ペースト すまし汁	7倍粥 ささみとワカメのつぶし煮 ブロッコリーと人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎすまし汁 果物	全粥 ささみとワカメの柔らか煮 ブロッコリーと人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
月	(主な材料)米 ささみ ワカメ ブロッコリー 人参 小松菜 玉ねぎ 果物			鮭 オクラ 冬瓜
27	10倍粥 きゅうりと青菜のペースト すまし汁	7倍粥 ささみと人参のつぶし煮 きゅうりと青菜のつぶし煮 白菜のすまし汁 果物	全粥 ささみと人参の柔らか煮 きゅうりと青菜の柔らか煮 白菜のすまし汁 果物	野菜おじや
火	(主な材料)米 ささみ 人参 白菜 きゅうり 小松菜 果物			鶏ミンチ オクラ 人参
28	10倍粥 人参と南瓜ペースト すまし汁	7倍粥 魚といんげんのつぶし煮 人参と南瓜のつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 魚といんげんの柔らか煮 人参と南瓜の柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
水	(主な材料)米 白身魚 いんげん 人参 南瓜 玉ねぎ 果物			ささみ 玉ねぎ ほうれん草
29	10倍粥 豆腐のペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 大根と青さりのつぶし煮 玉ねぎのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 大根と青さりの柔らか煮 玉ねぎのすまし汁 果物	野菜おじや
木	(主な材料)米 豆腐 人参 大根 青さり 玉ねぎ 果物			しらす さつま芋 キャベツ
30	10倍粥 南瓜のペースト すまし汁	7倍粥 鶏レバーと南瓜のつぶし煮 きゅうりとキャベツのつぶし煮 わかめのすまし汁 果物	全粥 鶏レバーと南瓜の柔らか煮 きゅうりとキャベツの柔らか煮 わかめのすまし汁 果物	野菜おじや
金	(主な材料)米 南瓜 鶏レバー きゅうり キャベツ わかめ 果物			ささみ ブロッコリー 人参
31	10倍粥 きゅうりと玉ねぎペースト すまし汁	7倍粥 豆腐と人参のつぶし煮 青菜と玉ねぎのつぶし煮 きゅうりのすまし汁 果物	全粥 豆腐と人参の柔らか煮 青菜と玉ねぎの柔らか煮 きゅうりのすまし汁 果物	南瓜とりんご煮
土	(主な材料)米 豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ きゅうり 果物			南瓜 りんご

※厚生労働省「授乳・離乳の支援ガイド」に示す離乳食を進めます。

離乳食の完了と幼児食

食事からほぼすべての栄養を摂ることができ、奥の歯ぐきで食べ物を噛みつぶすようになったら離乳食は卒業です。食材をもう少し大きく少しかために調理して幼児食に進みましょう。

まだ刺激が強い香辛料は控え、
味付けは控えめにします。

好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味付けを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も。だから続けるのではなく、20分ぐらいいで切り上げるようにしましょう。