



給食だより

木の実幼稚園

🌸 新年あけましておめでとうございます 🌸

2025 年があっという間に終わり、2026 年になりました。お正月は楽しく過ごせましたか？

年度初めの頃と比べ、子どもたちの食べる量が増え、また給食室にお話ししに来てくれる子も増えました。

「おいしかった！」や「いいにおいがする。」「楽しみ！」とたくさんの子が言いに来てくれてとても嬉しいです ✨

今年も安心安全でおいしい給食を提供できるよう、給食室一同努めて参ります。

本年もどうぞよろしくお願い致します。



便秘になっていませんか？ 🚽

便は体からの大切なお便り、

ですがこどもでも 10 人に 1 人かそれ以上の割合で便秘症だと言われています。

よくあることだと軽く考えられがちですが、便秘は放置するとだんだん悪くなることが多いです…

便秘改善には運動やストレス解消など様々な方法がありますが、食の面からの改善方法をご紹介します！

①食事は規則正しく 3 食とりましょう。特に大切なのは朝ごはん！

朝ごはんを食べることで体内時計が整い、胃や腸が刺激され排便を促します。

朝食後は腸のゴールデンタイム！！朝食後にトイレに行く習慣をつけましょう。



②食物繊維をとりましょう。

食物繊維は腸の掃除役。

野菜、海藻、きのこ類、穀類、いも類、果物に多く含まれるため、意識してみてください！

③発酵食品を食べて善玉菌を増やそう。

便秘の予防には善玉菌が大切。善玉菌はヨーグルトや納豆、漬物などの発酵食品に含まれています。

しかし善玉菌は腸内に住み着くことはないと言われているため、定期的に摂取しましょう。

④こまめな水分補給をしましょう。

水分不足も便秘の原因に。運動時や汗をたくさんかいたときは特に注意して水分をとりましょう。

たくさんご紹介しましたが、今の食生活に取り入れられそうなものを少し加えるだけでも便秘改善に近づきます。

「朝ごはん特に意識してなかったけど果物か発酵食品を出そうかな」や「野菜やきのこは食べないから食物繊維をとれるようにご飯に少し麦を混ぜてみようかな」など、できることから初めてもらえると幸いです ✨



七草粥を食べよう



1 月 7 日は「人日の節句」で、この日の朝に食べる縁起食が「七草粥」です。七草粥を食べることで無病息災で長生きができるといわれています。またお正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわる効果もあります。

最近はスーパーで七草セットを売っているのでぜひご家庭でも作ってみてください。食べにくい場合は菜飯のふりかけを少し混ぜると食べやすくなりますよ！

ハートスフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

1月献立表

2026年

木の養幼指南

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の骨子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
8 (木)	始業式 (午前保育)						黒ごまクッキー お茶
9 (金)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		347 kcal	ぱりんこ
	ぶりの照り焼き	ぶり		本和善糖,片栗粉	料理酒,食塩,濃口醤油,みりん	16.0 g	ポップコーン
	ジャーマンポテト	ウインナー	玉ねぎ	じゃが芋,サラダ油	コンソメ,食塩,にんにく,パセリ	10.1 g	お茶
	健康風味噌汁	白みそ,味噌,昆布,かつおぶし	大根,金時人参,しめじ,糸みつば		食塩	1.6 g	
12 (月)	成人の日						
13 (火)	ご飯			精白米		322 kcal	ミレービスケット
	ポークチャップ	豚肉	玉ねぎ,にんじん,ピーマン	本和善糖,片栗粉,サラダ油	クチャップ,ウスターソース,料理酒,にんにく	16.2 g	キャンディチーズ
	オムレツ	オムレツ				6.7 g	お茶
	すまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	小松菜		淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
14 (水)	ご飯			精白米		412 kcal	きな粉スノーボール
	鮎の生揚げ	鮎		本和善糖	濃口醤油,みりん,料理酒,生姜	16.1 g	お茶
	かぼちゃのマヨ焼き	ツナ	南瓜,玉ねぎ	マヨネーズ	食塩	18.2 g	
	味噌汁	薄揚げ,味噌,昆布,かつおぶし	大根			1.7 g	
15 (木)	コロッケカレーライス	鶏肉	玉ねぎ,にんじん	精白米,さつま芋,サラダ油,コロッケ	にんにく,カレールウ	494 kcal	ハッピーターン
	キャベツとれんこんのサラダ	いんげん	キャベツ,れんこん,にんじん,レモン	本和善糖	淡口醤油	14.5 g	アスパラガスビスケット
						15.8 g	お茶
						2.4 g	
16 (金)	お弁当日 * 年長組さん満足 *						ちくわパン お茶
19 (月)	ご飯			精白米		325 kcal	バタークッキー
	ハンバーグ	ハンバーグ		本和善糖	クチャップ,ウスターソース	13.8 g	ラムネ
	アスパラサラダ	ツナ	アスパラガス,にんじん,コーン		焼酎,胡麻ドレッシング	8.5 g	お茶
	すまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	しめじ		淡口醤油,みりん,食塩	1.4 g	
20 (火)	ご飯			精白米		378 kcal	蜜だべよ
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉	マーマレードジャム	じゃが芋,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	16.6 g	ポップコーン
	モやしとほうれん草のソテー		もやし,ほうれん草,にんじん	サラダ油	食塩,こしょう,濃口醤油,料理酒,にんにく	11.6 g	お茶
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	なす,玉ねぎ			1.4 g	
21 (水)	あんかけ丼	鶏ひき肉,薄揚げ,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ,小松菜	精白米,本和善糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩,生姜	326 kcal	さつま芋チップス
	切り干し大根のナムル		切り干しだいこん,胡瓜,にんじん	本和善糖,ごま油	濃口醤油,米酢	11.6 g	お茶
	りんご		りんご			5.2 g	
						1.4 g	
22 (木)	ご飯			精白米		306 kcal	リッツ
	鮎のパン粉焼き	鮎		マヨネーズ,パン粉	食塩,料理酒,パセリ	16.3 g	キャンディチーズ
	じゃこピーマン	ちりめんじゃこ	ピーマン,にんじん	本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	6.6 g	お茶
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	南瓜			1.4 g	
23 (金)	食パン			食パン		292 kcal	塩昆布おにぎり
	クリームシチュー	鶏肉,牛乳	玉ねぎ,にんじん,ブロッコリー	じゃが芋	シチューミックスクリーム	9.9 g	お茶
	コーンサラダ		コーン,胡瓜,にんじん		青じそドレッシング	9.3 g	
	オレンジゼリー				オレンジゼリー	1.8 g	
26 (月)	ひじきご飯	ひじき,薄揚げ,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	精白米,本和善糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒	415 kcal	あんぱんまん煎餅
	メンチカツ	メンチカツ		サラダ油	とんかつソース	13.1 g	アスパラガスビスケット
	のっぺい汁	昆布,かつおぶし	にんじん,しめじ,ほうれん草	里芋,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	10.3 g	お茶
						2.0 g	
27 (火)	ご飯			精白米		311 kcal	にんじん蒸しパン
	豚肉の甘酢炒め	豚肉	なす,にんじん,玉ねぎ,しめじ	本和善糖,ごま油	濃口醤油,みりん,米酢,にんにく	12.1 g	お茶
	かぼちゃサラダ		南瓜,胡瓜	マヨネーズ	食塩	8.1 g	
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	白菜			1.1 g	
28 (水)	ご飯			精白米		379 kcal	ココナッツサブレ
	鶏のカレーチーズ焼き	鶏肉,チーズ		本和善糖	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉	17.7 g	ラムネ
	糸こんにゃくサラダ		にんじん,胡瓜	糸こんにゃく,本和善糖,ごま油	ポン酢	14.6 g	オレンジジュース
	すまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	小松菜		淡口醤油,みりん,食塩	1.5 g	
29 (木)	ミートスパゲティ	合挽肉	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース,トマト缶	スパゲティ,本和善糖,オリーブ油	クチャップ,ウスターソース,コンソメ,食塩,にんにく	283 kcal	ビスコ
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー,にんじん	マヨネーズ	食塩	11.2 g	マシュマロ
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ	じゃが芋	パセリ,コンソメ,食塩	7.9 g	りんごジュース
						1.5 g	
30 (金)	ゆかりご飯			精白米	ゆかり	314 kcal	アメリカンドック
	鮎の塩焼き	鮎			食塩,料理酒	17.0 g	お茶
	高野豆腐の煮物	高野豆腐,いんげん,昆布,かつおぶし	にんじん	本和善糖	淡口醤油,みりん,料理酒	6.6 g	
	味噌汁(さつま汁風)	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	ごぼう	さつま芋		1.6 g	

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。忘れ物のないようにご家庭での準備にご協力お願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	350kcal	14.4g	10.0g	1.6g

[月 間 栄 養 価 一 覧 表]

2026年 1月

予定献立

予定(3～5歳)

木の実幼稚園

日	曜	献 立 名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
9	金	わかめご飯, ぶりの照り焼き, ジャーマンポテト, 雑煮風味噌汁	293.27	347	16.0	10.1	1.6
13	火	ご飯, ポークチャップ, オムレツ, すまし汁	320.85	322	16.2	6.7	1.5
14	水	ご飯, 鯖の生姜煮, かぼちゃのマヨ焼き, 味噌汁	319.03	412	16.1	18.2	1.7
15	木	コロッケカレーライス, キャベツとれんこんのサラダ	352.51	494	14.5	15.8	2.4
19	月	ご飯, ハンバーグ, アスパラサラダ, すまし汁	302.45	325	13.8	8.5	1.4
20	火	ご飯, 鶏肉のマーマレード焼き, もやしとほうれん草のソテー, 味噌汁	332.92	378	16.6	11.6	1.4
21	水	あんかけ丼, 切り干し大根のナムル, りんご	239.13	326	11.6	5.2	1.4
22	木	ご飯, 鮭のパン粉焼き, じゃこピーマン, 味噌汁	284.32	306	16.3	6.6	1.4
23	金	食パン, クリームシチュー, コーンサラダ, オレンジゼリー	274.69	292	9.9	9.3	1.8
26	月	ひじきご飯, メンチカツ, のっぺい汁	310.93	415	13.1	10.3	2.0
27	火	ご飯, 豚肉の甘酢炒め, かぼちゃサラダ, 味噌汁	186.55	311	12.1	8.1	1.1
28	水	ご飯, 鶏のカレーチーズ焼き, 糸こんサラダ, すまし汁	317.74	379	17.7	14.6	1.5
29	木	ミートスパゲティ, ブロッコリーのサラダ, コンソメスープ	343.64	283	11.2	7.9	1.5
30	金	ゆかりご飯, 鯖の塩焼き, 高野豆腐の煮物, 味噌汁(さつま汁風)	293.77	314	17.0	6.6	1.6
期間内の合計			4171.80	4904	202.1	139.5	22.3
動物性脂質比率 60.22 % 一日あたりの平均			297.99	350	14.4	10.0	1.6
基 準 値			0.00	380	14.3	10.6	1.0
充 足 率			0.0	92.1	100.7	94.3	160.0