



## 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！」と多く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ひ致します。



### 便秘になつていませんか？



便は体からの大切なお便り..

ですがこどもでも10人に1人が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

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の弱子を慈える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 糖質 食塩相当量	木の実幼稚園
8(木)							どんぐりおやつ
<b>始業式(午前保育)</b>							
9(金)	わかめ飯 ぶりの照り焼き ジャーマンポテト 醤油風味汁	炊き込みわかめ ぶり ウインナー 白みそ、味噌、昆布、かつおぶし		精白米 本和番糖、片栗粉 じゃが芋、サラダ油 大根、金時人参、しめじ、糸みつば	料理酒、食塩、濃口醤油、みりん コソソメ、食塩、にんにく、パセリ 食塩	347 kcal 16.0 g 10.1 g 1.6 g	黒ごまクッキー お茶 ぱりんこ ポップコーン お茶
12(月)							
13(火)	ご飯 ボーフチャップ オムレツ すまし汁			精白米 本和番糖、片栗粉、サラダ油 小松菜	ケチャップ、ウスターーソース、料理酒、にんにく 淡口醤油、みりん、食塩	322 kcal 16.2 g 6.7 g 1.5 g	ミレービスクット キャンディチーズ お茶
14(水)	ご飯 鶏の生姜煮 かぼちゃのマヨ焼き 味噌汁			精白米 本和番糖 マヨネーズ 食塩	濃口醤油、みりん、料理酒、生姜	412 kcal 16.1 g 18.2 g 1.7 g	きな粉スノーボール お茶
15(木)	ご飯 コロッケカレーライス キャベツとれんこんのソテー			精白米、さつまいも、サラダ油、コロッケ 本和番糖 淡口醤油	にんにく、カレールワ	494 kcal 14.5 g 15.8 g 2.4 g	ハッピーターン アスパラガススニット お茶
16(金)							ちくわパン お茶
19(月)	ご飯 ハンバーグ アスパラサラダ すまし汁			精白米 本和番糖 ケチャップ、ウスターーソース 淡口醤油、みりん、食塩		325 kcal 13.8 g 8.5 g 1.4 g	バターキッキー ラムネ お茶
20(火)	ご飯 鶏肉のマーレード焼き ちやしほはづれん草のソテー			精白米 マーレードジャム サラダ油 食塩、こしょう、濃口醤油、料理酒、にんにく		378 kcal 16.6 g 11.6 g 1.4 g	星だべよ ポップコーン お茶
21(水)	ご飯 あんかけ丼 切り干し大根のナムル りんご			精白米 ひき肉、味噌、昆布、かつおぶし 本和番糖、片栗粉 食パン	にんじん、しめじ、小松菜 本和番糖、ごま油 淡口醤油、米酢	326 kcal 11.6 g 5.2 g 1.4 g	さつま芋チップス お茶
22(木)	ご飯 鮭のパン粉焼き じゅごビーマン 味噌汁			精白米 マヨネーズ、パン粉 本和番糖、サラダ油 食塩、料理酒、パセリ		306 kcal 16.3 g 6.6 g 1.4 g	リップ キャンディチーズ お茶
23(金)	ご飯 クリーミーシュュー コーンサラダ オレンジゼリー			精白米 玉ねぎ、牛乳 コーン、胡瓜、にんじん 本和番糖	シチューミックスクリーム 青じそドレッシング オレンジゼリー	292 kcal 9.9 g 9.3 g 1.8 g	塩昆布おにぎり お茶
26(月)	ご飯 メンチカツ のっけい汁			精白米 メンチカツ 昆布、かつおぶし にんじん、しめじ、ほうれん草	濃口醤油、みりん、料理酒 とんかつソース 淡口醤油、みりん、食塩	415 kcal 13.1 g 10.3 g 2.0 g	あんばんまん煎餅 アスパラガススニット お茶
27(火)	ご飯 豚肉の甘酢炒め かぼちゃサラダ 味噌汁			精白米 なす、にんじん、玉ねぎ、しめじ 本和番糖、ごま油 マヨネーズ 白菜	濃口醤油、みりん、米酢、にんにく 食塩、料理酒	311 kcal 12.1 g 8.1 g 1.1 g	にんじん蒸しパン お茶
28(水)	ご飯 鶏のカレーチーズ焼き 糸こんにゃく			精白米 玉ねぎ、にんじん、胡瓜 糸こんにゃく、本和番糖、ごま油	濃口醤油、みりん、料理酒、カレー粉 ボン酢	379 kcal 17.7 g 14.6 g 1.5 g	ココナッツサフレ ラムネ オレンジジュース
29(木)	ご飯 ミートスペゲティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ			精白米 玉ねぎ、にんじん、グリンピース、トマト缶 ブロッコリー、にんじん キャベツ、玉ねぎ	スパゲティ、本和番糖、オリーブ油 マヨネーズ 食塩	283 kcal 11.2 g 7.9 g 1.5 g	ピスコ マッシュマロ りんごジュース
30(金)	ゆかりご飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の煮物 味噌汁(さつま汁風)			精白米 絹 高野豆腐、いんげん、昆布、かつおぶし にんじん 本和番糖	ゆかり 食塩、料理酒 淡口醤油、みりん、料理酒	314 kcal 17.0 g 6.6 g 1.6 g	アメリカンドック お茶

※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、のっべい汁	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、鰯の塩焼き、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 %			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