



1月号

2025年度 すみれ保育園

新年あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりました。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れがちな生活リズムを整えるためにもしっかり栄養をとって、元気に過ごしましょう。

しいたけ栽培

たんぽぽぐみがしいたけの栽培を始めました。お部屋に行くと「せんせい、みてみて」と菌床を見せてくれました。まだ芽は出ていませんが菌床をじっと覗き込んで、「まだかな?」「ここでできそう」と興味津々の子どもたちでした。

そして、「虹色のしいたけができるかも」と想像力もどんどん広がっています。しいたけがお顔を出す日を楽しみにして大切に育てているたんぽぽぐみでした。



ぶりの解体

1月15日(木)にぶりの解体を行います。乳児クラスは解体前の大きなぶり、幼児クラスはぶりが目の前で解体されていく様子を見ます。命を「いただく」ことへの感謝の気持ちや、野菜を育ててくれたり、ご飯を作ってくれる人たちへの感謝の気持ちを込めて「いただきます」を言うことの大切さについて、給食室よりお話をします。解体されたぶりは翌日の16日に「ぶりの照り焼き」として提供します。

お楽しみに!



2026年 1月献立表

午前	物は旬のものを使用しています。 ※ジャムは2~5歳児へ提供します。 ※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、 苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。	1(木)	2(金)	3(土)
昼食			1~3日休園	
午後	1月旬の食材：大根、ごぼう、れんこん、白菜、長ネギ ほうれん草、小松菜、みかん、いちご、ぶり			
5(月)	6(火)	7(水)カムカムデー	8(木)	9(金)お正月メニュー
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、心かし芋	牛乳、ビスケット
昼食	ポークカレー 水菜のさっぱりサラダ フルーツゼリー	ご飯 豆苗と豚肉の甘辛炒め ほうれん草の白和え たまねぎのすまし汁	トマトクリームパスタ れんこんと小松菜のサラダ スティックチーズ	ご飯 さばのオイスターソースかけ 白菜の和え物 かぶのみぞ汁
午後	牛乳、マカロニトマト	ヨーグルト、せんべい	七草粥	果物、ヨーグルト
12(月)	13(火)	14(水)カムカムデー 先生おすすめメニュー	15(木)ぶりの解体	16(金)
午前	成人の日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー
昼食		ご飯 回鍋肉 大根の酢の物 じゃがいもすまし汁	煮込みうどん ★ひき肉入りきんぴらごぼう 果物	ご飯 ぶりの照り焼き プロッコリーのサラダ 大根のさっぱり煮 豆腐の味噌汁
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、ツナチヂミ	果物、ヨーグルト
19(月)	20(火)	21(水)カムカムデー	22(木)お弁当箱の日	23(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、心かし芋	牛乳、ビスケット
昼食	照り焼き野菜丼 プロッコリーの塩昆布サラダ チンゲン菜の中華スープ	ご飯 豆苗と豚肉の甘辛炒め ほうれん草の白和え たまねぎのすまし汁	トマトクリームパスタ れんこんと小松菜のサラダ スティックチーズ	ご飯 さばのオイスターソースかけ 白菜の和え物 かぶのみぞ汁
午後	牛乳、ちくわチーズトースト	ヨーグルト、せんべい	牛乳、コーンフレークココアおこし	牛乳、青のりツナおにぎり
26(月)	27(火)	28(水)カムカムデー	29(木)誕生お祝いメニュー	30(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、心かし芋	牛乳、クラッcker
昼食	ポークカレー 水菜のさっぱりサラダ フルーツゼリー	ご飯 回鍋肉 大根の酢の物 じゃがいもすまし汁	煮込みうどん ひき肉入りきんぴらごぼう 果物	ご飯 さわらのごま揚げ 小松菜とささみの和え物 大根の煮物 白菜のすまし汁
午後	牛乳、マカロニトマト	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ツナチヂミ	りんごジュース フルーツパンディング