

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と栄養をとって、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てくるかも」と想像力もどんどん広がっています。しいたけが顔を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、給食室よりお話しします。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						
			1(木)	2(金)	3(土)	
午前	<div>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。</div> <div>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</div>			<div><div>1~3日休園</div></div>		
昼食						
午後						
5(月)	6(火)	7(水)カムカムデー	8(木)	9(金)お正月メニュー	10(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	クラッカー、牛乳	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ポークカレー 野菜のさっぱりサラダ フルーツゼリー	ご飯 豆腐と豚肉の甘辛炒め 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がけ 白菜の和え物 かぶのみそ汁	ご飯 筑前煮、鶏の照り焼き 田作り、黒豆 きんとん、竹の子の土佐煮 お雑煮味噌汁	豚丼 だいこんのおかか和え 小松菜の味噌汁
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	牛乳、中華おにぎり	せんべい、フルーツゼリー
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)	17(土)	
午前	成人の日	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	せんべい
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	食パン、ジャム(2〜5歳) かぶと鮭のコンクリームシ チュー ヴァイオレットサラダ	ご飯 ぶりの照り焼き ブロッコリーのサラダ 大根のさっぱり煮 豆腐の味噌汁	チャーハン じゃがいもスティック 中華スープ
午後		ヨーグルト、せんべい	牛乳、ツナチヂミ	牛乳、大豆ひじきおにぎり	果物、ヨーグルト	せんべい、果物
19(月)		20(火)	21(水)カムカムデー	22(木)お弁当箱の日	23(金)	24(土)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	クラッカー、牛乳	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	照り焼き野菜丼 ブ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 豆腐と豚肉の甘辛炒め 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がけ 白菜の和え物 かぶのみそ汁	ロールパン ハンバーグ キャベツとほうれん草のサラダ もやしのスープ	豚丼 だいこんのおかか和え 小松菜の味噌汁
午後	牛乳、ちくわチーストースト	ヨーグルト、せんべい	牛乳、コーンフレークココアおこし	果物、ヨーグルト	牛乳、青のりツナおにぎり	せんべい、フルーツゼリー
26(月)	27(火)	28(水)カムカムデー	29(木)誕生祝いメニュー	30(金)	31(土)	
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット	せんべい
昼食	ポークカレー 野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	食パン、ジャム(2〜5歳) かぶと鮭のコンクリームシチュー ヴァイオレットサラダ	チャーハン じゃがいもスティック 中華スープ
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	牛乳、大豆ひじきおにぎり	せんべい、果物