



# 給食だより

令和8年1月  
認定こども園  
岩切東光第二幼稚園  
ひかり保育園

あけましておめでとうございます。2026年も子どもたちにおいしく給食を食べてもらえるよう給食室一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

さて、年末年始は大人も子どもも生活リズムが乱れがちになります。新たな年を迎えるこの機会に、家族で生活習慣を見直してみましよう。

## ふり返ってみよう

あてはまるものに○をつけてみましょう。

( )



早寝早起きをしている

( )



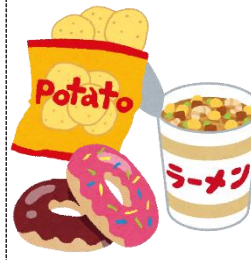
好き嫌いをしないで食べている

( )



おやつを食べる時は時間と量を決めている

( )



糖分、塩分、脂  
肪分などをとり過ぎないように気を付けている

( )



体を動かして遊んだり、運動したりしている

偏った食事や睡眠不足、運動不足などが続くと、生活習慣病へと繋がりがやすくなります。これは大人に限ったことではありません。小児の肥満や虫歯などはその後の健康や発達にも影響するうえ、自己肯定感など心への影響もあります。

## 食生活改善ポイント



菓子パンよりは総菜パン



ドーナッツやスナック菓子は時々のお楽しみに

塩分ひかえめだと◎



粉末スープを半分にしたり、  
出来上がりスープをとって  
お湯を足したりしてみね



スープを薄める、飲み干さない

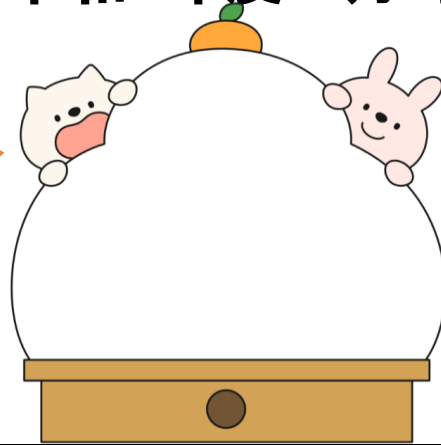


# 令和7年度 1月 予定献立表



認定こども園 岩切東光第二幼稚園・ひかり保育園

まだまだ寒い日が続きますが、2026年もしっかりごはんを食べて、元気に過ごしましょう！



2026年もみんなおいしく楽しく食べてもらえる給食づくりを頑張ります！  
よろしくお願いいたします。

午前おやつ

主食

主菜

副菜

汁物

果物など

午後おやつ

5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	お菓子、牛乳
年明けうどん	ごはん	七草風おかゆ	厚揚げ入りカレーライス	和風スパゲッティ	麻婆豆腐丼
昆布の煮物	鮭の塩焼き	松風焼き	マカロニサラダ	ブロッコリーのチーズおかか和え	具だくさん味噌汁
	ひじきの煮物	煮なます	コンソメスープ	豆乳味噌スープ	
	ほうれん草の味噌汁			オレンジ	果物
ゼリー		バナナ			
高野豆腐のそぼろおにぎり、麦茶	おしるこサンド、麦茶	きな粉マカロニ、麦茶	バナナの黒蜜掛け、麦茶	人参おやき、麦茶	お菓子、麦茶
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
 成人の日	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	飲むヨーグルト	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
	クリームライス	ごはん	食パン	中華風炊き込みごはん	肉うどん
	じゃがいもとブロッコリーのサラダ	豆腐のチャンプルー	ほっけフライ		和え物
	小松菜のしらす和え	オニオンスープ	コールスローサラダ	白菜の炒め煮	
	わかめの味噌汁		コーンスープ	ワンタンスープ	果物
	バナナ			オレンジ	
	ケーキサレ、麦茶	蒸かし芋、麦茶	マカロニナポリタン、麦茶	お麩スナック、麦茶	お菓子、麦茶
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	クラッカー、牛乳	せんべい、麦茶	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
ごはん	食パン	カレーうどん	ごはん	チュモツパ風ごはん	豚丼
さばのみそ煮	ポークチャップ		豚肉の生姜焼き	韓国風卵焼きケランマリ	
ほうれん草の和え物	シチュー	さつまいもの天ぷら	ブロッコリーの塩昆布和え	たっぷり野菜のとりみスープ	具だくさん味噌汁
かきたま汁			白菜の味噌汁		
ゼリー		バナナ		オレンジ	果物
きな粉カステラ、麦茶	わかめおにぎり、麦茶	青のりボンデケーキ、麦茶	サンドクラッカー、牛乳	麩ラスク、牛乳	お菓子、麦茶
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
ビスケット、牛乳	せんべい、麦茶	クラッカー、牛乳	飲むヨーグルト	ビスケット、牛乳	お菓子、牛乳
ごはん	ナポリタン	油麩丼	あんかけラーメン	ごはん	きつねうどん
赤魚のごま味噌焼き			ぎょうざ風つくね	ほっけのかば焼き	
きりざい	さつまいもサラダ	ほうれん草のナムル	ブロッコリーの中華胡麻和え	切干大根のサラダ	和え物
麩の味噌汁	野菜スープ	きのこの味噌汁		豆腐の味噌汁	
ゼリー		バナナ	オレンジ		果物
いもち、麦茶	マシュマロサンド、麦茶	みたらしマカロニ、麦茶	五平餅、麦茶	ぐるぐるクッキー、麦茶	お菓子、麦茶

※仕入れ等の都合により変更することがあります。ご了承ください。

今月の栄養価	未満児	エネルギー 442kcal	蛋白質 16.2g	脂質 15.1g	食塩相当量 1.3g
	以上児	エネルギー 526kcal	蛋白質 18.9g	脂質 16.6g	食塩相当量 1.6g