



令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(木)~3日(土)	年始休み				
5月	麦ご飯 魚のみそ焼き 果物缶 炒め紅白なます 花麩のすまし汁	牛乳 キャラメル麩	白身魚 みそ 油揚げ 牛乳	米 押麦 砂糖 油 糸こんにやく 花麩 車麩 パター	長ネギ 大根 人参 れんこん 冬瓜 いんげん 椎茸 ねぎ 果物缶
6火	あわご飯 さばの塩焼き 切干大根煮 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 アメリカンドッグ	さば 油揚げ 豚肉 みそ 卵 牛乳 お魚ソーセージ	米 もちきび ケーキミックス 油	生姜 切干大根 人参 椎茸 南瓜 玉ねぎ 大根の葉 果物
7水	ガパオオロス コロッケ ビーフンスープ 杏仁フルーツ	牛乳 どら焼き	豚ミンチ 大豆 豚肉 牛乳	米 押麦 砂糖 コロッケ 油 ビーフン ごま油 ごま 杏仁豆腐 どら焼き	玉ねぎ パプリカ ビーマン にんにく 人参 椎茸 長ねぎ 果物缶
8木	お弁当会	牛乳 オニオンブレッド	卵 牛乳 ハム チーズ	ケーキミックス マヨドレ	玉ねぎ パセリ
9金	麦ご飯 麩入りハンバーグ・照焼きソース ジャーマンポテト わかめのみそ汁 果物	牛乳 小倉ケーキ	豚ミンチ ひじき わかめ 牛乳 卵 ウインナー 油揚げ みそ	米 押麦 車麩 片栗粉 砂糖 じゃが芋 パター 油 小豆 ケーキミックス	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 長ネギ 果物
10土	厚揚げ丼 春雨の中華サラダ 青菜のすまし汁 果物缶	今川焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ わかめ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 今川焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物缶
12月	成人の日(公休日)				
13火	ゆかりご飯 魚の甘酢焼き かみかみごぼう そうめん汁 果物缶	牛乳 黒糖ちんすこう	鮭 牛乳	米 押麦 砂糖 片栗粉 油 ごま そうめん 小麦粉 ラード 黒糖	生姜 ごぼう オクラ 椎茸 ねぎ 果物缶
14水	タコライス さつま芋サラダ 野菜のみそ汁 果物缶	牛乳 ウエハース	合挽きミンチ 大豆 チーズ 鶏肉 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 カレー粉 さつま芋 マヨドレ ウエハース	玉ねぎ にんにく レタス トマト きゅうり 小松菜 人参 大根 果物缶
15木	野菜そば 青菜の白和え 焼き芋 果物缶	牛乳 きのこのおにぎり	豚肉 白和えの素 ツナ 油揚げ 牛乳	沖縄そば 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 ねぎ ほうれん草 しめじ えのき 枝豆 果物缶
16金	あわご飯 豚肉のみそ焼き 大根の五目煮 うどん汁 果物	牛乳 チーズサブレ	豚肉 みそ 大豆 かまぼこ チーズ 牛乳	米 もちきび ごま 油 バター 砂糖 うどん 小麦粉	玉ねぎ 生姜 大根 人参 椎茸 絹さや ねぎ 果物
17土	焼肉チャーハン 大根の和え物 和風春雨スープ 果物	ぼたぼた焼き	豚肉 豆腐	米 押麦 油 ごま油 砂糖 春雨 ぼたぼた焼き	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 大根 きゅうり 小松菜 果物
19月	あわご飯 魚のマヨドレ焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 なすのみそ汁 果物缶	牛乳 セサミクッキー	白身魚 豚肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 もちきび マヨドレ 砂糖 糸こんにやく ごま油 小麦粉 パター ごま	生姜 玉ねぎ パプリカ ビーマン ごぼう 人参 なす えのき 果物缶
20火	麦ご飯 酢豚 お豆腐シューマイ オクラのスープ ヨーグルト・きなこかけ	牛乳 スイートポテト	豚肉 豆腐シューマイ ウインナー ヨーグルト きなこ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 じゃが芋 砂糖 さつま芋 バター 生クリーム	人参 玉ねぎ 生姜 たけのこ ビーマン 椎茸 オクラ えのき 果物 果物缶
21水	ブルコギ風丼 野菜のごま和え きのこのすまし汁 果物	牛乳 あんパン	豚肉 豆腐 牛乳	米 押麦 片栗粉 春雨 ごま油 砂糖 ごま あんパン	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 にんにく 白菜 きゅうり 小松菜 パプリカ えのき しめじ ねぎ 果物
22木	お弁当会	牛乳 くんぺん	牛乳 卵	小麦粉 ケーキミックス パター 砂糖 黒糖 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根の葉 果物缶
23金	あわご飯 麻婆茄子 スパゲティーサラダ 野菜の中華スープ 果物	牛乳 ちんびん	豆腐 豚ミンチ 大豆 みそ 牛乳	米 もちきび ごま油 マヨドレ 片栗粉 ごま 砂糖 サラサバ ちんびんミックス	なす 玉ねぎ 椎茸 たけのこ にら にんにく 生姜 きゅうり パプリカ 人参 しめじ コーン チンゲン菜 果物
24土	豚焼肉丼 青菜サラダ じゃが芋のみそ汁 果物缶	たい焼き	豚肉 のり 油揚げ みそ	米 押麦 油 じゃが芋 砂糖 たい焼き	人参 玉ねぎ ビーマン 生姜 きゃべつ ほうれん草 パプリカ 大根の葉 果物 缶
26月	麦ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 麩チャンブルー 里芋のみそ汁 果物缶	牛乳 ココアラスク	鶏肉 豚肉 みそ 牛乳	米 押麦 マヨドレ 砂糖 車麩 油 里芋 食パン バター ココア	大葉 小松菜 コーン 人参 しめじ ねぎ 果物缶
27火	あわご飯 赤魚の揚げおろし煮 人参しりしり おつゆ麩のみそ汁 果物	牛乳 くずもち	赤魚 ツナ みそ きな粉 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 おつゆ麩 くず粉 黒糖	生姜 大根 ねぎ 人参 玉ねぎ こら 白菜 大根の葉 果物
28水	チキンカレー 野菜サラダ 冬瓜のスープ 果物	牛乳 カステラ	鶏肉 ツナ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 油 カレーフレーク カレー粉 砂糖 カステラ	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース キャベツ 白菜 きゅうり トマト オクラ 冬瓜 長ネギ 果物
29木	青菜のご飯 ぎせい豆腐 クレープイリチー 豚汁 果物	牛乳 さつまいもクッキー	豆腐 鶏ミンチ 豚肉 昆布 豚レバー みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 糸こんにやく 油 じゃが芋 パター ごま ケーキミックス さつま芋	玉ねぎ パプリカ 椎茸 切干大根 人参 大根 ごぼう 長ねぎ 果物
30金	★お誕生日会★コーンライス チキンナゲット ブロッコリーサラダ クリームスープ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	ウインナー 鶏ミンチ 豆腐 ちくわ 鶏肉 豆乳	米 押麦 パター 油 パン粉 マヨドレ ごま 砂糖 ケーキ	コーン 玉ねぎ ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 マッシュルーム 果物
31土	麻婆豆腐丼 ナムル風 コーンスープ 果物缶	星たべよ	豆腐 大豆 豚ミンチ みそ	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 星たべよ	人参 玉ねぎ 椎茸 たけのこ ねぎ にんにく 生姜 白菜 きゅうり パプリカ コーン ほうれん草 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。





1月の食育だより

社会福祉法人むつみ福祉会

あけましておめでとうございます。年末年始はどのように過ごされたでしょうか？

今年も元気いっぱいの子供達に喜んでもらえるよう、心を込めて給食・おやつを作っていきたいと思います。

また、1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。

年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかりと食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう！

今年もどうぞ宜しくお願い致します。



正月の行事食 (おせち料理)

色とりどりのおせち料理は、見ているだけで気持ちが華やきます。見た目の美しさだけではなく、それぞれの食材が持つ意味が重要とされています。意味を知ること、子どもたちがよりおせち料理を身近に感じることと思います。今年一年の幸せを願って、ご家族で一緒においしく味わえるといいですね。

～おせちの食材の意味～

かすのこ 「子孫繁栄」
たい 「めでたい」
昆布 「よろこぶ」
黒豆 「まめに暮らせるように」
etc...



鏡開きで健康を祈る

鏡開きとはお正月にお供えた鏡餅を、松の内が明けた1月11日にみんなで食べて健康をお祈りする行事といわれています（地方によっては日にちが異なります）。ちなみに、「開く」というのは「切る・割る」という意味です。餅を切ることは切腹のイメージがあることから「開く」の文字が使われるようになったという説があります。



朝食と 生活リズムの関係



朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

子どもに与えるときの注意点

①小さめにちぎる ②きな粉などをまぶして食べやすくする ③切れ込みを入れて焼く ④口に入れさせず ⑤食べているときに目を離さない

