

2026年(令和7年度)

1がつ

やしおようちえん
03(3471)2450

にち

げつ

か

すい

もく

きん

ど

| | | | | | | |
|--------------|-------------------|------------------|------------------------------|---------|---|----|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 | 3 |
| 年末年始休園(～1/4) | | | | | | |
| 4 | 5 △☆ | 6 △☆ | 7 △☆ (七草) | 8 | 9 △ 始業式 鏡開き 式典降園 用品持ち込み | 10 |
| 冬期保育⑨ | 冬期保育⑩ | 冬期保育⑪ | 冬期保育⑫ | 冬休み (終) | | |
| 11 (鏡開き) | 12 成人の日 | 13 ☆ 午前保育 | 14 ☆ 森組：卒アル用 写真撮影 | 15 ★ | 16 ★ 手 | 17 |
| 18 | 19 ★ 体 | 20 ★ 英 | 21 ☆ 誕生会 ちゃれんじゅ | 22 ★ | 23 ★ 日常保育 撮影 | 24 |
| 25 | 26 ★ 体 | 27 ★ | 28 ☆ | 29 ★ | 30 ★ 煙体験 | 31 |

体・・体操指導あり / 英・・英語指導あり / 手・・手話指導あり

★・・午後ポレポレ(午後の預かり保育)あり / △・・朝ポレポレ(朝の預かり保育)なし
☆・・延長ポレポレ (午後延長預かり保育) または、役員、係の託児あり

1
January

2026年
月のこんだて

フルーツはイメージです。当日変更になる場合があります。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5(月) | 6(火) | 7(水) | 8(木) | 9(金) |
| MENU ●とりにくのからあげ ●フルーツ ●のりごはん | MENU ●ポークカレー ●フルーツ ●しきごはん | MENU ●さかなのしおやき ●フルーツ ●ざくろしぐれごはん | MENU ●とんかつ ●フルーツ ●さけごはん | MENU ●ホイコーロー [®] ●フルーツ ●ごましおごはん |
| エネルギー: 414kcal タンパク質: 11.0g 糖質: 10.4g 脂質: 1.3g | エネルギー: 447kcal タンパク質: 10.2g 糖質: 13.5g 脂質: 1.4g | エネルギー: 404kcal タンパク質: 16.1g 糖質: 10.2g 脂質: 1.1g | エネルギー: 404kcal タンパク質: 17.3g 糖質: 14.2g 脂質: 1.3g | エネルギー: 404kcal タンパク質: 10.4g 糖質: 14.6g 脂質: 1.1g |

ひとくち
メモ
はくさい
白菜

白菜は英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれ、中国北部が栽培種の原産地とされています。日本では多くの野菜として有名です。白菜は水分が95%と野菜の中でも水分含有量が多く、エネルギーが100g当たり約14Kcalと紙力アリです。白菜はビタミンC、ビタミンK、カリウム、食物繊維などが豊富です。ビタミンCは免疫機能のサポート、ビタミンKは骨の形成、カリウムは血圧の調整、食物繊維は腸内環境の改善に役立つとされています。水溶性のビタミンCは、スープにして飲むことで、無駄なく栄養を摂取することができます。

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 12(月) | 13(火) | 14(水) | 15(木) | 16(金) |
| せいじんのひ 成人の日 | | | 15木 | |
| エネルギー: 424kcal タンパク質: 11.2g 糖質: 12.8g 脂質: 1.1g | エネルギー: 410kcal タンパク質: 11.2g 糖質: 11.9g 脂質: 1.3g | エネルギー: 410kcal タンパク質: 12.3g 糖質: 12.1g 脂質: 1.4g | エネルギー: 453kcal タンパク質: 15.1g 糖質: 20.4g 脂質: 1.8g | エネルギー: 382kcal タンパク質: 11.5g 糖質: 8.5g 脂質: 1.5g |
| 19(月) | 20(火) | 21(水) | 22(木) | 23(金) |
| エネルギー: 398kcal タンパク質: 10.1g 糖質: 9.6g 脂質: 1.2g | エネルギー: 384kcal タンパク質: 10.2g 糖質: 10.2g 脂質: 1.5g | エネルギー: 399kcal タンパク質: 12.3g 糖質: 12.1g 脂質: 1.4g | エネルギー: 411kcal タンパク質: 12.1g 糖質: 10.1g 脂質: 1.5g | エネルギー: 403kcal タンパク質: 12.1g 糖質: 10.2g 脂質: 1.4g |
| 26(月) | 27(火) | 28(水) | 29(木) | 30(金) |
| エネルギー: 402kcal タンパク質: 13.9g 糖質: 14.4g 脂質: 1.6g | エネルギー: 438kcal タンパク質: 14.1g 糖質: 10.1g 脂質: 1.2g | エネルギー: 420kcal タンパク質: 10.7g 糖質: 12.3g 脂質: 1.4g | エネルギー: 397kcal タンパク質: 10.2g 糖質: 11.7g 脂質: 1.0g | エネルギー: 407kcal タンパク質: 12.3g 糖質: 10.2g 脂質: 1.2g |

ななくさがゆ
七草粥

平安中期頃に中国から伝わり、江戸時代になって庶民の間に広まったといわれています。七草粥は、1月7日(人日の節句)に食べる、春に芽吹く7種類の野草が入ったお粥のことです。その日の朝に「春の七草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)」が入ったお粥を食べると、一年間に難病寒疫で過ごせると言われており、お正月の豪華な料理で疲れた胃腸を休め、冬に不^足しやすい生鮮野菜を食べてビタミンを摂ることもできるといわれています。

FOOD ACTION NIPPON

みんなで食料自給率アップ!
ドリームガーデンズは、FOOD ACTION NIPPON賛同パートナーです。