

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 △☆ 冬期保育⑨	6 △☆ 冬期保育⑩	7 △☆ (七草) 冬期保育⑪	8 冬休み(終)	9 △ 始業式 鏡開き 式典降園 用品持ち込み	10
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	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



ひとくち
メモ
はくさい
自席

白菜は英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれ、中国北部が栽培地の原産地とされています。日本では冬の野菜として有名です。白菜は水分が約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と低カロリーです。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。



5(月)

●とりこいのからあげ
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー: 418kcal
タンパク質: 11.0g
脂質: 10.4g
糖質: 1.3g

6(火)

●ポークカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 447kcal
タンパク質: 10.2g
脂質: 13.5g
糖質: 1.4g

7(水)

●さかなのおやき
●フルーツ
●ぎょうしゅれごはん

エネルギー: 404kcal
タンパク質: 10.2g
脂質: 10.2g
糖質: 1.1g

8(木)

●とんかつ
●フルーツ
●さげごはん

エネルギー: 400kcal
タンパク質: 13.1g
脂質: 14.3g
糖質: 1.3g

9(金)

●ホイコーロー
●フルーツ
●ごましおごはん

エネルギー: 404kcal
タンパク質: 10.4g
脂質: 14.6g
糖質: 1.1g

12(月)

せいじんのひ
成人の日

●デミ・ハンバーグ
●フルーツ
●おかかごはん

エネルギー: 424kcal
タンパク質: 12.8g
脂質: 11.3g
糖質: 1.1g

13(火)

●メンチカツ
●フルーツ
●むじきごはん

エネルギー: 410kcal
タンパク質: 11.2g
脂質: 11.9g
糖質: 1.3g

14(水)

●ふたにくの
やきにくふう
●フルーツ
●むじきごはん

エネルギー: 399kcal
タンパク質: 12.3g
脂質: 12.1g
糖質: 1.4g

15(木)

●チキン
かばやクリームに
●フルーツ
●いちごパン

エネルギー: 453kcal
タンパク質: 15.1g
脂質: 20.6g
糖質: 1.6g

16(金)

●オーロラ
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 382kcal
タンパク質: 11.7g
脂質: 8.5g
糖質: 1.5g

19(月)

●オムレツ
●フルーツ
●じゃこごはん

エネルギー: 398kcal
タンパク質: 10.1g
脂質: 9.6g
糖質: 1.2g

20(火)

●エビフライ
●フルーツ
●ぎょうしゅれごはん

エネルギー: 384kcal
タンパク質: 10.4g
脂質: 10.2g
糖質: 1.2g

21(水)

●ふたにくの
やきにくふう
●フルーツ
●さげごはん

エネルギー: 399kcal
タンパク質: 12.3g
脂質: 12.1g
糖質: 1.4g

22(木)

●キーマカレー
●フルーツ
●しろごはん

エネルギー: 411kcal
タンパク質: 12.1g
脂質: 10.1g
糖質: 1.3g

23(金)

●ドーナツ
●フルーツ
●おかかごはん

エネルギー: 403kcal
タンパク質: 10.2g
脂質: 10.3g
糖質: 1.4g

26(月)

デザート

●ハンバーグ
●フルーツ
●ミルクパン

エネルギー: 402kcal
タンパク質: 13.9g
脂質: 14.4g
糖質: 1.6g

27(火)

●とりこいのからあげ
●フルーツ
●ごましおごはん

エネルギー: 408kcal
タンパク質: 14.1g
脂質: 10.1g
糖質: 1.2g

28(水)

●エビカツ
●フルーツ
●のりごはん

エネルギー: 420kcal
タンパク質: 10.7g
脂質: 12.3g
糖質: 1.4g

29(木)

●はっぴー
●フルーツ
●おかかごはん

エネルギー: 397kcal
タンパク質: 10.2g
脂質: 11.7g
糖質: 1.0g

30(金)

●しろみ
●フルーツ
●じゃこごはん

エネルギー: 407kcal
タンパク質: 12.3g
脂質: 10.3g
糖質: 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(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)」が入ったお粥を食べると、一年間を無病息災で過ごせるとされており、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補う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!
ナショナル・フード・アクション・ニッポン推進パートナーズ。