



パクパク通信

1月号 (2026)



あけましておめでとうございます 年

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

献立表のアレルゲン表示について

2026年1月分より、献立表のアレルゲン表示は省略させていただきます。今後はメニューの原材料にてご確認くださいようよろしくお願いいたします。ご不明な点がございましたら湘南食育ラボ (0466-90-5474) までお問い合わせ下さい。

災害時の『食』を備えましょう



1995 (平成7) 年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018 (平成30) 年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、
レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちの
する野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめ
などの菓子

水は調理用も含めて1
人1日3リットル必要
とされています。でき
れば1週間分備えてお
くと安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベが
あれば、温かい料理を食べ
ることができます。あらか
じめ使い方を確認しておき
ましょう。

日付		原材料	アレルギー	栄養価
9(金) 全園	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉	卵	エネルギー 368 kcal タンパク質 14.5 g
	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり 人参 玉ねぎ マヨネーズ 塩 こしょう 酢		脂質 13.1 g
	人参のしりしり	人参 ツナ 卵 みりん 醤油 サラダ油		塩分 0.8 g
13(水)	豚のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 344 kcal タンパク質 14.8 g
	大根と昆布の煮物	大根 人参 昆布 生姜 みりん 酒 醤油 砂糖		脂質 8.0 g
	小松菜の海苔和え	小松菜 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま		塩分 0.6 g
14(水)	豚のボン酢炒め	米 豚肉 醤油 酢 砂糖 酒 ガラスープ オイスターソース ごま油 片栗粉 人参 玉ねぎ		エネルギー 326 kcal タンパク質 15.1 g
	大根とツナの和風庵	大根 人参 ツナ 砂糖 みりん 醤油 鰹節 酒 片栗粉		脂質 6.9 g
	もやしとわかめのナムル	もやし わかめ みりん 酢 ごま油 ごま 醤油		塩分 1.1 g
15(木)	豚煮	米 豚肉 玉ねぎ 人参 醤油 砂糖 酒 みりん サラダ油 ごま		エネルギー 332 kcal タンパク質 15.2 g
	やみつきピーマン	ピーマン 人参 ツナ ガラスープ 醤油 ごま油		脂質 7.4 g
	大根の中華炒め	大根 ごま ごま油 醤油 砂糖 酢 塩		塩分 1.1 g
16(金) 全園	ショートパスタ／タコライス	マカロニ 塩 オリーブ油／牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉	小麦	エネルギー 373 kcal タンパク質 16.3 g
	ほうれん草とエリンギのソテー	ほうれん草 エリンギ 醤油 こしょう サラダ油		脂質 13.7 g
	人参の甘酢	人参 レーズン サラダ油 酢 砂糖 塩 こしょう		塩分 1.6 g
19(月)	豚の味噌漬け	米 豚肉 味噌 みりん 砂糖 にんにく 酒		エネルギー 378 kcal タンパク質 15.3 g
	こまツナサラダ	小松菜 キャベツ 人参 スイートコーン ツナ サラダ油 酢 塩 砂糖 醤油		脂質 13.1 g
	竹輪とピーマンのソテー	竹輪 ピーマン ごま油 醤油		塩分 1.3 g
20(水)	バーベキューボーク	米 豚肉 オイスターソース ケチャップ 醤油 玉ねぎ にんにく 生姜 サラダ油 はちみつ		エネルギー 349 kcal タンパク質 12.7 g
	大根のさっと煮	大根 人参 ちりめんじゃこ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん		脂質 11.2 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 1.1 g
21(水)	イタリアンボークソテー	米 豚肉 塩 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ パジル こしょう	小麦 卵 乳	エネルギー 378 kcal タンパク質 13.4 g
	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま		脂質 12.5 g
	じゃがいもの金平	じゃがいも ごぼう 酒 砂糖 醤油 サラダ油		塩分 0.9 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
22(木) ごはんの日	冬野菜のコンソメスープ	鶏肉 大根 じゃがいも 白菜 人参 玉ねぎ にんにく オリーブ油 コンソメ 塩 こしょう		エネルギー 83 kcal タンパク質 4.2 g
				脂質 4.9 g
				塩分 0.8 g
23(金) 全園	鶏の塩唐揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		エネルギー 374 kcal タンパク質 14.8 g
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油		脂質 11.0 g
	かぼちゃのコンソメ和え	かぼちゃ コンソメ オリーブ油 塩		塩分 1.1 g
26(月)	豚のチーズパン粉焼き	米 豚肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ 人参	小麦 乳	エネルギー 417 kcal タンパク質 14.8 g
	切干大根の煮物	切干大根 人参 油揚げ しいたけ ごま油 鰹節 煮干し 醤油 砂糖 酒 みりん		脂質 15.8 g
	ブロッコリーのから揚げ	ブロッコリー 醤油 みりん 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油		塩分 1.1 g
27(水)	豚のねぎ塩だれ	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ 醤油 酢 ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく	卵	エネルギー 372 kcal タンパク質 14.8 g
	小松菜と卵の炒めナムル	小松菜 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま		脂質 14.5 g
	こんにゃくのかか煮	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油		塩分 0.8 g
28(水)	チキンアドボ	米 鶏肉 玉ねぎ みりん 酢 醤油 にんにく 砂糖 人参	小麦	エネルギー 400 kcal タンパク質 17.5 g
	ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー しいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごま コンソメ		脂質 11.6 g
	w竹輪煮	竹輪麩 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 1.61 g
29(木)	チンジャオロース	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン だけのご 長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油 サラダ油	卵 乳	エネルギー 326 kcal タンパク質 13.4 g
	千草和え	小松菜 えのき 人参 醤油 みりん サラダ油 ごま油		脂質 7.9 g
	もやしのナポリタン	もやし ウインナー ケチャップ 中濃ソース チーズ 塩 こしょう コンソメ		塩分 0.9 g
30(金) 全園	豚ブルコギ	米 豚肉 にんにく 醤油 酒 甜面醤 砂糖 玉ねぎ 人参 もやし にら サラダ油 ごま ごま油	乳	エネルギー 439 kcal タンパク質 13.3 g
	小松菜と人参のナムル	小松菜 人参 醤油 みりん 酢 ごま油 ごま		脂質 24.1 g
	厚揚げの味噌チーズ焼き	厚揚げ 味噌 みりん チーズ		塩分 0.7 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください
＜お弁当予約の締切時間＞3日前の24時までとなります。
＜お弁当予約のキャンセル＞原則として、2日前の24時までとなります。
ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の9時までにラボ事務所までご連絡ください。

湘南学園幼稚園 預かり保育おやつ献立表 ～ 2026年 1月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価	日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
9(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g	21(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	小麦 乳	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
13(火)	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	小麦 乳	エネルギー 71 kcal タンパク質 1.7 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g	22(木)	パウンドケーキ (マープル)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 卵 砂糖 ココア	小麦 卵 乳	エネルギー 74 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.5 g 塩分 0.1 g
14(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	小麦 乳	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g	26(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バ ター	小麦 卵 乳	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g
15(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 卵 サラダ油 牛乳	小麦 卵 乳	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.3 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g	27(火)	蒸しパン (抹茶)	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油 抹 茶	小麦 乳	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.8 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g
16(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g	28(水)	スコーン (チョコ)	ホットケーキミックス サラダ油 牛乳 チョコレート	小麦 乳	エネルギー 84 kcal タンパク質 1.4 g 脂質 3.6 g 塩分 0.1 g
19(月)	カップケーキ	ホットケーキミックス 卵 砂糖 牛乳 バ ター	小麦 卵 乳	エネルギー 62 kcal タンパク質 1.1 g 脂質 2.8 g 塩分 0.1 g	29(木)	パウンドケーキ	ホットケーキミックス 砂糖 卵 サラダ油 牛乳	小麦 卵 乳	エネルギー 72 kcal タンパク質 1.3 g 脂質 3.4 g 塩分 0.1 g
20(火)	蒸しパン	ホットケーキミックス 牛乳 サラダ油	小麦 乳	エネルギー 71 kcal タンパク質 1.7 g 脂質 1.6 g 塩分 0.2 g	30(金)	マドレーヌ	ホットケーキミックス バター サラダ油 卵 砂糖	小麦 卵 乳	エネルギー 87 kcal タンパク質 0.9 g 脂質 6.2 g 塩分 0.1 g