



1月号

食育だより

マルタマフーズグループ
株式会社 笑顔会（えがおえ）



新年あけましておめでとうございます。
2026年も、子どもたちや皆さんに喜んでいただける
給食を心をこめて提供してまいります。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。



サンドイッチ作りをしました！（2・3歳児）

2歳児さんと3歳児さんがサンドイッチ作りに挑戦しました。
食パンにスプーンを使ってマヨネーズを塗り、
ハムとチーズを挟んでサンドイッチを作りました。
お昼寝の後でしたが、2歳児さんも3歳児さんも
一生懸命取り組んでくれました。
完成したサンドイッチは、牛乳と一緒に
おやつとしておいしくいただきました。



バター作りに挑戦します！（5歳児）

5歳児さんが、手作りバター作りに挑戦します。
普段パンに塗って食べているバターが、どのように
作られているのかを体験を通して学びます。
生クリームと塩を入れて冷蔵庫で冷やしておいたボトルを
振ってバターを作ります。
振っているうちに、音や手に伝わる感触が少しずつ
変わってくるので、その変化も楽しんでもらえたらと思います。



1月献立レシピ

1月5日(月) 木の葉丼

【材料】 4人分

- ・ごはん 適量
- ・ちくわ 10本
- ・油揚げ 80g
- ・玉ねぎ 240g
- ・卵 3～4個
- ・砂糖 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ2
- ・かつおだし100g



【作り方】

1. ちくわは輪切り、玉ねぎは薄切り、油揚げは短冊切りにする
2. 卵を割ってボウルに入れ、よく混ぜる
3. 鍋にちくわ・油揚げ・玉ねぎ・かつおだしを入れて加熱する
4. 砂糖と醤油を加えて混ぜ、玉ねぎがしんなりしてきたら溶き卵を入れて軽く混ぜる
5. 器にご飯を盛り、④をかける

1月8日(木) 味噌ラーメン

【材料】 4人分

- ・ラーメン 400g
- ・豚もも肉 120g
- ・もやし 80g
- ・人参 40g
- ・青ネギ 10g
- ・乾燥わかめ 2g
- ・すりごま 適量
- ・中華粉末 小さじ2
- ・味噌 大さじ3
- ・みりん 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1
- ・水 600g



【作り方】

1. 豚肉・もやし・水戻したわかめは1cm大に切り、にんじんは千切り、青ねぎは小口切りにする
2. ラーメンはお湯でゆで、水気を切っておく
3. 鍋に豚肉を入れて炒め、次にもやし・にんじん・わかめ・水を加えて煮る
4. 具材に火が通ったら、中華粉末・味噌・みりんを加えて混ぜ、最後にごま油を入れる
5. 器に麺とスープを盛り、すりごまと青ねぎをかける