

1月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(木)										16日(金)	ビビンバどん かきたまスープ	ご飯		フルーツポンチ	粥 野菜の煮物	10時		○	○
2日(金)										17日(土)	ふわふわどん フルーツ	ご飯			粥 豆腐の煮物			○	○
3日(土)										18日(日)									
4日(日)										19日(月)	さばのしょうゆに すまじる いんげんのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
5日(月)	ミートボールカレー いりことだいのゴマがらめ	ご飯	15時 牛乳		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○	20日(火)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時		○	○
6日(火)	とりのレモンふうみ コンソメスープ キャロットサラダ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 野菜スープ	10時		○	○	21日(水)	やさいたっぷりスープ キャロットサラダ	色々 パン	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
7日(水)	ミートソーススパゲティ コロコロスープ チーズキッス	リッチ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	22日(木)	とりつくね とうふとワカメのスープ ほうれんそうのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○
8日(木)	さけワカメごはん とんじる ひじきのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 豚汁	10時 15時		○	○	23日(金)	ハヤシライス コールスローマリネ	ご飯	15時 牛乳	ピザパン	粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
9日(金)	マーボーどん ワカメスープ	ご飯	15時 牛乳	マカロニきなこと	粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	24日(土)	ちゅうかどん フルーツ	ご飯			粥 野菜スープ			○	○
10日(土)	にくうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	25日(日)									
11日(日)										26日(月)	さけのこうそうパンこやき コンソメスープ キャロットサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
12日(月)										27日(火)	にくどうふ すまじる はるさめサラダ	ご飯		カップヨーグルト	粥 豆腐の煮物	10時		○	○
13日(火)	さけのマヨネーズやき はるさめスープ キャベツとコーンのサラダ	ご飯		フルーツゼリー	粥 魚のやわらか煮	10時		○	○	28日(水)	きのこのわふうスパゲティ ふわふわスープ	アップル コッペ	15時 ジュース		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
14日(水)	クリームシチュー マカロニサラダ	メロン パン	15時 ジュース		粥 肉じゃが	10時 15時		○	○	29日(木)	ぶたのみそいため ワカメスープ パンサンサー	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○
15日(木)	ブルコギ ワカメスープ ちゅうかサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	30日(金)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳	スマイルポテト	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
										31日(土)	カレーうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○

新年あけましておめでとうございます。
 本年も子どもたちの成長と健康のために
 安全で栄養満点のおいしい給食を作りたいと思います。
 今年もよろしくお願い致します。



～七草粥ってなに？～
 1月7日の朝に食べる春の七草を具材としたお粥で、1年間の無病息災を願って食べます。
 また、お正月はごちそうが多いため、弱った胃を休めるとも言われています。
 セリ・ナズナ・ゴキョウ・ハコベラ、ホトケノザ・スズナ・スズシロ
 それぞれ、様々な効能があり、縁起物とされています。
 七草粥を食べて、この1年間も元気いっぱい過ごしていきたいですね。

