



# 令和8年1月 献立表



日 曜	献立名			あか	黄	みどり
	昼食	昼間	朝間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
5 月	せきはん さかなのてりやき さんしょくなます すましじる/ふ・わかめ	☆くりきんとん	せんべい2	米 赤飯の素 ぶり 牛乳	米 麴 栗甘露煮 黄金きんとん	だいこん にんじん きゅうり 乾わかめ 葉ねぎ
6 火	ごはん にくじゃが アスパラのゆかりあえ ゼリー(3歳児以上)	コーンフレーク /+バナナ	ポーロ	牛肉 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにゃく	たまねぎ にんじん いんげん アスパラガス キャベツ バナナ
7 水	ごはん ハンバーグ はくさいとりんごのサラダ ウエハース(3歳児以上)	バナナ /芋けんぴ	クッキー	合ミンチ 豆腐 牛乳	米 芋かりんとう	たまねぎ にんじん はくさい きゅうり りんご
8 木	ごはん さかなのコーンあげ ポテトサラダ	キウイ	ウエハース	魚 牛乳	米 じゃがいも マヨネーズ	スイートコーン きゅうり にんじん キウイフルー ツ
9 金	ごはん まつかぜやき あえもの/こまつな・はくさい みそしる/もやし チーズ(3歳児以上)	ビスケット /+いちごヨーグルト	チーズ	鶏ミンチ 豆腐 牛乳 米みそ	米 パン粉	たまねぎ ねぎ こまつな はくさい にんじん もやし 葉ねぎ
10 土	ごはん ぶたどん キウイ		ウエハース	豚肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん キャベツ 青ピーマン キウイフルーツ
13 火	ごはん さばのみぞれかけ ブロッコリーのかつおあえ	ヨーグルト	ウエハース	まさば かつお節 牛乳	米	だいこん ブロッコリー
14 水	ごはん やながわふう わかめとコーンのわふう炒め チーズ(3歳児以上)	☆のりしおポテト	せんべい2	牛肉 鶏卵 牛乳	米 じゃがいも	ごぼう たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース 乾わかめ スイートコーン あおのり
15 木	ごはん とりにくのさっぱり キャベツとしめじのバターソテー こまつなスープ バナナ(3歳児以上)	スナックパン	バナナ	鶏肉 牛乳	米 有塩バター	キャベツ ぶなしめじ にんじん こまつな たまねぎ バナナ
16 金	ごはん レバーのかおりあげ きゅうりのちゅうかふうサラダ プリン(3歳児以上)	フルーツポンチ	チーズ	豚肉 牛乳	米 ごま油 プリン	葉ねぎ きゅうり にんじん セロリー 三色寒天 もも缶 みかん缶 バイン缶
17 土	スパゲティミートソース オレンジ		ゼリー	合ミンチ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ 薄力粉	にんじん 青ピーマン たまねぎ オレンジ
19 月	ごはん だいずカレー ひじきのさんばいす ぶどうヨーグルト(3歳児以上)	ビスコ	ぶどうヨーグルト	豚ミンチ 大豆 牛乳	米 薄力粉	にんじん たまねぎ 青ピーマン スイートコーン ひじき きゅうり
20 火	ごはん さかなのにつけ かぼちゃのあまに みそしる/こまつな・にんじん ウエハース(3歳児以上)	コーンフレーク /+バナナ	スナックパン	魚 米みそ 牛乳	米 とうもろこし	かぼちゃ こまつな にんじん バナナ

21	水	ちゅうか汁そば シャキシャキサラダ みかん	☆わかめおにぎり	にぼし	豚肉 牛乳	中華めん 米	ほうれんそう はくさい もやし にんじん れんこん ごぼう スイートコーン みかん
22	木	ごはん ぶたにくのねぎみそ炒め はるさめのすのもの わかめスープ チーズ(3歳児以上)	ビスケット	チーズ	豚肉 米みそ 牛乳	米 春雨	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ 乾わかめ 葉ねぎ
23	金	ごはん さばのみそに しらあえ オレンジ(3歳児以上)	オレンジ /ボーロ	ボーロ	まさば 米みそ 豆腐 牛乳	米 つきこんにやく	ねぎ ほうれんそう にんじん オレンジ
24	土	ごはん あつあげとにらのまあぼうどん バナナ		せんべい3	豚ミンチ 厚揚げ 米 みそ 牛乳	米	たまねぎ にんじん にら パナナ
26	月	ごはん ぎゅうどん はりはりづけ チーズ(3歳児以上)	せんべい3	チーズ	牛肉 牛乳	米	たまねぎ にんじん ぶなしめじ 葉ねぎ こんぶ 切干だいこん きゅうり
27	火	ごはん しろみさかなのしおやき じゃがいもソテー みそしる/とうふ・こまつな ウエハース(3歳児以上)	☆チョコチップむし パン	にぼし	魚 豆腐 米みそ チョコチップ ココア 牛乳	米 じゃがいも 薄力粉	キャベツ にんじん 青ピーマン こまつな
28	水	ごはん だいずのごもくに あげともやしのごます みかん(3歳児以上)	みかん /辛けんぴ	せんべい2	大豆 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 つきこんにやく すりごま 芋かりんとう	ごぼう にんじん グリーンピース もやし 青ピーマン みかん
29	木	ごはん まあぼうとうふ ほうれんそうとコーンのあえもの プリン(3歳児以上)	ぶどうヨーグルト /ボーロ	ボーロ	豆腐 合ミンチ 米みそ 牛乳	米 プリン	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれんそう はくさい スイートコーン
30	金	コッペパン ポトフ スパゲティサラダ バナナ(3歳児以上)	バナナ /ぶどうヨーグルト	プリン	ソーセージ 牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ	ブロッコリー たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パナナ
31	土	とりなんばんうどん みかん		ボーロ	鶏肉 牛乳	うどん	はくさい にんじん 葉ねぎ みかん

・☆は手作りおやつです。

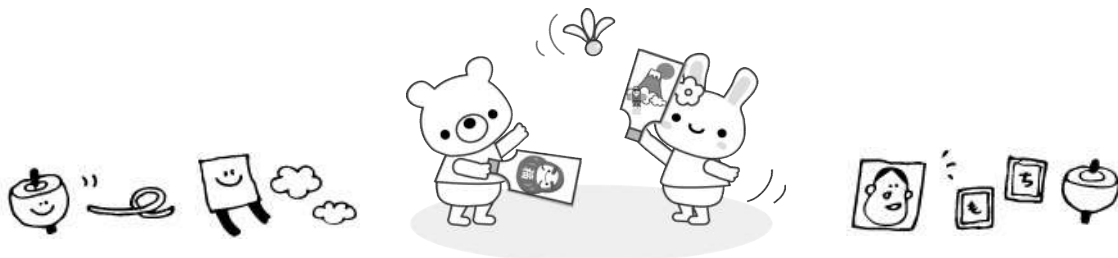
・おやつに毎回牛乳が付きます。

・食材の仕入れにより、献立を変更する場合があります。

・3歳児以上は給食時に牛乳が付きます。

平均エネルギー量	566kcal
平均タンパク質量	22.1g

栄養価は3歳児のものを記載しています。





# あけまいびめとうございます



新しい年を迎え、ご家族で楽しいお正月を過ごされたことと思います。寒さも本番となり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどが流行りやすくなってきます。

また、お正月は大人も子どもたちも生活リズムが乱れやすくなります。生活リズムが乱れると、疲れがたまり、風邪やウイルスなどの感染症にかかりやすくなります。「早寝・早起き・食事時間」を決めるなど、意識して毎日の生活リズムを大切にするように心がけていきましょう。

本年も安全で美味しい給食を目指していきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 【 「おせち料理」のおはなし 】



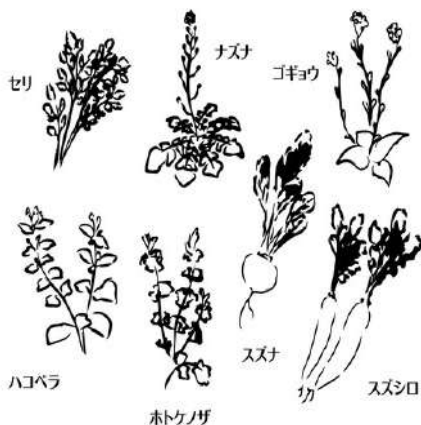
おせち料理は「お節供」が略されたもので、現在ではお正月の節句料理のことをいいます。お正月の間は料理をしなくてもいいようにと、保存がきき、お祝いの意味がある料理をお重に詰めます。

1月5日の給食では、おせち料理風のものを提供する予定です。ご家庭でも、おせち料理にはそれぞれどんな意味があるのか、ぜひお話してみてくださいね。



- 【田作り】・・・豊作をもたらす
- 【黒豆】・・・マメで健康に暮らせる
- 【数の子】・・・子孫繁栄
- 【きんとん】・・・財産に恵まれる
- 【えび】・・・長寿
- 【松風焼き】・・・裏表なく素直に生きる
- 【ごぼう】・・・細く長く幸せに
- 【蓮根】・・・先々の見通しが利く
- 【ぶり】・・・出世魚のぶりで立身出世を願う

## 【 1月7日は七草の日 】



春の七草とは、「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」の7種類の野草・野菜のことです。生き生きとした青菜のままで冬を越すのが特徴で、芽吹きエネルギーをもらい、寒さに負けない生命力にもあやかるといわれます。

この7種類が入ったお粥を食べて健康を願う風習は、古くから日本で行われてきました。春の七草は食べ過ぎで疲れた胃を休め、野菜が少ない冬場に不足しがちな栄養素を補う効果があります。そのため、七草粥を食べて1年の無病息災を祈るという思いも、この風習に込められています。

## 《 松風焼き 》

【材料 1人前(3歳児)】

・鶏ミンチ	28.8g	・パン粉	4.6g
・木綿豆腐	23g	・砂糖	1.2g
・たまねぎ	11.5g	・油	少々
・白ねぎ	11.5g	・米みそ	4.6g
・牛乳	6.9g		

- ①豆腐は水気を切る。
- ②たまねぎと白ねぎは、みじん切りにしてから乾煎りする。
- ③ボウルに①と②、鶏ミンチ、牛乳、パン粉、砂糖を入れ、粘りが出てくるまで混ぜ合わせる。
- ④粘りが出たら、型に2cmくらいの厚さに流し入れる。
- ⑤オーブン200℃20分ほど加熱する。
- ⑥焼きあがったら切り分け、米みそを塗って完成！

おせち料理の一品！1月9日の給食で提供します！

「裏がなく、隠し事のない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。

