



令和 8年 1月

献 立 予 定 表



日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
5	月	ハヤシライス (五分つき米)	マカロニサラダ えのきとわかめのスープ 果物 (オレンジ)	お菓子	フルーツ杏仁
6	火	炒り玄米ごはん	鶏じやが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のみぞ汁 果物 (りんご)	みかん缶	ほうれん草とバナナのケーキ 牛乳
7	水	七草がゆ (発芽玄米)	白身魚の塩こうじ焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁 果物 (みかん)	バナナ	たまごサンド 牛乳
8	木	発芽玄米ごはん	ころころ野菜のキッシュ風 ほうれん草の白和え 白菜のみぞ汁 果物 (バナナ)	牛乳	バナナソフトクッキー 牛乳
9	金	炒り玄米ごはん	鶏肉から揚げ 小松菜と竹輪のお浸し 南瓜のみぞ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
10	土		 愛情弁当 		
13	火	五分つきごはん	ミートオムレツ ツナもやしサラダ 大根のみぞ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	キャラ盛 スキムミルク
14	水	ロールパン	煮込みハンバーグ ポテトサラダ きのこの豆乳スープ 果物 (みかん)	食べるいりこ	人参ボンテ・ケイジョ 牛乳
15	木	炒り玄米ごはん	野菜のかき揚げ 春雨の酢の物 ほうれん草のみぞ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	みかんマフィン 牛乳
16	金	発芽玄米ごはん	白身魚と野菜の蒸し煮 ごぼうのごまみそサラダ 冬野菜のみぞ汁 果物 (みかん) 『お誕生会行事食』	バナナ	紅白市松クッキー 牛乳
17	土	ゆかりごはん (発芽玄米)	おでん 塩昆布ときゅうりの浅漬け 果物 (バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ スキムミルク
19	月	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き スパサラ すり身のみぞ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	バナナとココアのケーキ スキムミルク
20	火	炒り玄米ごはん	シューマイ 中華春雨サラダ ほうれん草のみぞ汁 果物 (みかん)	食べるいりこ	大学芋 牛乳
21	水	発芽玄米ごはん	ぎょろっけ ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げのみぞ汁 果物 (バナナ)	お菓子	ロックビスケット スキムミルク
22	木	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き しゃきしゃき炒め 豆腐のみぞ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	チーズスコーン 牛乳
23	金	炒り玄米ごはん	鮭のカレーモニエル 南瓜のごまサラダ 大根のみぞ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	蒸しパン スキムミルク
24	土		 愛情弁当 		
26	月	五分つきごはん	照り焼きチキン ひじきの中華和え 豆腐のみぞ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
27	火	発芽玄米ごはん	白身魚の天ぷら 豆腐サラダ さつ芋のみぞ汁 果物 (りんご)	バナナ	チーズ芋もち 牛乳
28	水	炒り玄米ごはん	ポークピーンズ もやしナムル 南瓜のみぞ汁 果物 (バナナ)	お菓子	マドレーヌ スキムミルク
29	木	おにぎり (発芽玄米)	五目あんかけラーメン きゅうりと大根のボリボリ 果物 (みかん)	スキムミルク	ごまラスク 牛乳
30	金	炒り玄米ごはん	スペニッシュオムレツ 根菜サラダ 高野豆腐のみぞ汁 果物 (キウイ)	バイン缶	ドーナツ 牛乳
31	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き 春雨サラダ 小松菜と油揚げのみぞ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	りんごヨーグルト



春の七草



1月7日は七草粥の日です。1月7日に食べるといいといわれる七草粥は、さまざまな説がありますが、お正月にご馳走三昧だった胃腸を劳わり、不足した緑黄色野菜を補う意味があるそうです。春の七草は、スーパーでもゼットで売られていますので、気軽に試すことができますよ♪本来は朝ごはんとして食べることが良しとされているようですが、森のほいくえでは1月7日の昼食で提供します。

