



あけましておめでとうございます

年末年始は、家族でゆっくり過ごしたり、おせち料理やお雑煮など季節の味を楽しむ機会もあったかと思います。1月は冬の味覚がおいしく、温かさが心と体を元気にしてくれる季節です。子どもたちと旬の食べ物を楽しみながら、みんなでおいしく食べて、にこにこ笑顔♪元氣いっぱい♪で1年をスタートしましょう!!
今年も“食べることが大好き!!”な気持ちを育てていけるように、給食を通して全力でサポートしていきます。本年もよろしくお願いいたします♪

令和 8年 1月



献立予定表



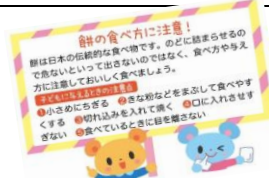
日	曜	主 食	副 食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
5	月	ハヤシライス (五分づき米)	マカロニサラダ えのきとわかめのスープ 果物 (オレンジ)	お菓子	フルーツ杏仁
6	火	炒り玄米ごはん	鶏じゃが きゅうりとわかめの酢の物 ほうれん草のみそ汁 果物 (りんご)	みかん缶	ほうれん草とバナナのケーキ 牛乳
7	水	七草がゆ (発芽玄米)	白身魚の塩こうじ焼き 紅白なます 豆腐のすまし汁 果物 (みかん)	バナナ	たまごサンド 牛乳
8	木	発芽玄米ごはん	ころも野菜のキッシュ風 ほうれん草の白和え 白菜のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	バナナソフトクッキー 牛乳
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 南瓜のみそ汁 果物 (オレンジ)	ロールパン	じゃこ大豆 ココア
10	土	愛情弁当日			
13	火	五分づきごはん	ミートオムレツ ツナもやしサラダ 大根のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	キャラメル 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	人参ボンデ・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 ほうれん草のみそ汁 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 冬野菜のみそ汁 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 すり身のみそ汁 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 ほうれん草のみそ汁 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	ぎょうつね ひじきのマヨサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁 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 しやしやし炒め 豆腐のみそ汁 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	鮭のカレーム二郎 南瓜のごまサラダ 大根のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	蒸しパン スキムミルク
24	土	愛情弁当日			
26	月	五分づきごはん	照り焼きチキン ひじきの中華和え 豆腐のみそ汁 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 さつま芋のみそ汁 果物 (りんご)	バナナ	チーズもち 牛乳
28	水	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ もやしナムル 南瓜のみそ汁 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 きゅうりと大根のポリポリ 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	スパニッシュオムレツ 根菜サラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (キウイ)	パン缶	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そ汁 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労わり、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♪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、森のほいばでは1月7日の昼食で提供します。



12月17日(水)に
そら組さんが『もちつき』
をしました♪本物の杵と臼を
使って『べったんべったん♪』
おやつにぜんざいときもち
にして、みんなでおいしく
食べました!!

