



# 予 定 献 立 表

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	465	17.5	13.5	1.7
3～5歳児	482	18.4	14.2	1.9



令和8年1月

			1日(木)	2日(金)	3日(土)
			お休み	お休み	お休み
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
♡ かぼちゃクッキー	♡ チーズ入りかまぼこ・飲むヨーグルト	♡ おせんべい・牛乳	♡ 豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡ クラッカー・牛乳	ながかみこども園 ♡
お弁当の日	ご飯 松風焼き かぶときゅうりの酢の物 みつばとわかめとえのきのすまし汁	ご飯 魚のクリームコーン焼き ほうれん草ともやしと人参のごま和え 大根と油揚げの味噌汁	ご飯 豚肉の西京焼き キャベツとしめじと人参の炒め物 豆腐とわかめのすまし汁	バターライス 白菜のクリームシチュー フレンチサラダ 果物	ご飯 豚肉のしょうが焼き サラダ 具だくさん味噌汁
☆ かぼちゃあんまん・牛乳	☆ シュガーラスク・牛乳	☆ 七草粥	☆ ロッククッキー・牛乳	☆ 焼きうどん・牛乳	☆ おせんべい ☆
12日(月)	13日(火) ファミリーデー	14日(水)	15日(木) ファミリーデー	16日(金)	17日(土)
	♡ いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ おせんべい・牛乳	♡ ゴーフレット・飲むヨーグルト	♡ チーズクラッカー・牛乳	ながかみこども園 ♡
成人の日	きつねうどん さつまいもサラダ 果物	ご飯 魚の香味焼き 彩りサラダ キャベツと油揚げの味噌汁	ロールパン ミネストローネ 人参のマリネ風サラダ 果物	チキンライス 豆乳スープ グリーンサラダ 果物	親子うどん ジャーマンポテト 果物
	☆ ひじきご飯	☆ 抹茶カステラ・牛乳	☆ お汁粉・クラッカー・牛乳	☆ スコッキー・牛乳	☆ おせんべい ☆
19日(月)	20日(火) ファミリーデー・誕生会	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
♡ ビスケット・牛乳	♡ 魚肉ソーセージ・飲むヨーグルト	♡ おせんべい・牛乳	♡ 鉄入りクッキー・飲むヨーグルト	♡ クラッカー・牛乳	ながかみこども園 ♡
ご飯 鶏肉の塩麴焼き 彩り野菜のごまマヨネーズ和え 切干大根と玉ねぎの味噌汁	ご飯 鶏の水炊き ごまだれサラダ 果物	ご飯 魚の照り焼き きんぴらごぼう 厚揚げと小松菜の味噌汁	ご飯 しらすと青菜の厚焼き卵 春雨ともやしのサラダ 玉ねぎとわかめの赤だしの味噌汁	牛丼 もやしとにらのナムル じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 果物	ハヤシライス 彩りサラダ 大根のコンソメスープ
☆ パスタ・牛乳	☆ フルーツケーキ・牛乳	☆ りんごのショートブレッド・牛乳	☆ チーズとパセリのパイ・牛乳	☆ カレーポップコーン・牛乳	☆ おせんべい ☆
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
♡ かぼちゃクッキー・牛乳	♡ いもけんぴ・飲むヨーグルト	♡ おせんべい・牛乳	♡ 豆乳クッキー・飲むヨーグルト	♡ チーズクラッカー・牛乳	
ご飯 鶏肉のマーマレード焼き りんごのコールスローサラダ お麩となめこの味噌汁	ご飯 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 白菜のサラダ 大根と白ねぎの味噌汁	ご飯 魚のムニエル 大根の味噌マヨサラダ ほうれん草とえのきのすまし汁	ご飯 酢鶏 切干大根のナムル にらと玉ねぎとコーンの中華スープ	カレーソーススパゲティ 千切り野菜のサラダ 果物	冬イベント
☆ いちごジャムヨーグルト・クラッカー	☆ ココアクッキー・牛乳	☆ バナナ蒸しパン・牛乳	☆ 大豆入りごまがらめ・牛乳	☆ じゃがいものチーズ焼き	

## “おせち料理”の意味



和食は日本の伝統的な食文化です。そんな和食の代表「おせち料理」。神に供えたごちそうを皆でいただく、という意味があります。入っている料理にはおめでたい意味がたくさんあります。

黒豆…まめに働けるように      なます・かまぼこ…神聖な色「白」と  
れんこん…先を見通せるように      慶事の色「紅」  
ごぼう…細く長く幸せに      昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ

## おかゆを食べて元気に！



年末年始はごちそうがたくさん！胃腸に負担がかかっている体におすすめしたいのがおかゆです。

昔から胃の調子を整えるためや厄除けのために1/7に七草粥、1/15に小豆粥を食べます。七草粥は無病息災を願う中国の風習に由来しています。

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

- ◆ ファミリーデー 1月13日(火)  
1月15日(木)  
1月20日(火)
- ◆ 誕生会 1月20日(火)
- ※ 食材料仕入状況等により、献立表と異なることもありますのでご了承ください。 徳本