



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)
成人の日	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cker・牛乳	ながかみこども園
	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cker・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)
○ピスケット・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cker・牛乳	ながかみこども園
ご飯 鶏肉の塩麹焼き 彩り野菜のごママヨネーズ和え 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cker・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cker	☆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	

♡ 午前おやつ ☆ 午後おやつ

“おせち料理”的意味



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…まめに働くように 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。

◆ 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