

2026年1月



予定献立表

★1月の旬★

白菜、長ねぎ、春菊、きょうな、ほうれん草、小松菜、人参、ごぼう、大根
ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、れんこん、ブリ、たら、さわら、みかん



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	465	17.2	13.7	1.7
3～5歳児	474	18.7	15.4	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ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。鈴木

◆ファミリーデー:19日～23日 ◆お茶会 29日 ◆誕生会:30日

			1日(木)	2日(金)	3日(土)
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
♡バナナ・牛乳 二色丼 春雨サラダ 大根の中華スープ 果物	♡昆布・牛乳 肉うどん キャベツとハムのカレー炒め 果物	♡ばりんこ・飲むヨーグルト 麦ごはん 魚の塩麹焼き 昆布のきんぴら 大根としいたけの味噌汁	♡甘酒・クラッカー ごはん 豆乳鍋 ブロッコリーのおかか和え チーズ	♡干し芋・牛乳 手作りパン ウインナーポトフ にんじんサラダ 果物	♡クラッカー ごはん 豚肉のしょうが焼き サラダ 具だくさん味噌汁
☆カレーポップコーン・牛乳	☆バナナブレッド・牛乳	☆七草がゆ	☆しっとりレーズンクッキー・牛乳	☆お汁粉(お餅)	☆ばりんこ
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
成人の日	♡昆布・牛乳 お弁当の日 	♡ばりんこ・飲むヨーグルト 麦ごはん まぐろカツ フレンチサラダ 豆腐と春菊のすまし汁	♡甘酒・クラッカー ごはん 豚肉と白菜の鍋 じゃがいものチーズ焼き 果物	♡干し芋・牛乳 手作りパン ミネストローネ 彩りサラダ 果物	♡クラッカー 親子うどん ジャーマンポテト 果物
	☆焼きそば・牛乳	☆あんこパイ・牛乳	☆しらすトースト・牛乳	☆たくあんごはん・牛乳	☆ばりんこ
19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 鶏肉と大根の煮物 ピーマンとちくわの炒め物 小松菜とえのきのすまし汁	♡昆布・牛乳 黒米ごはん 松風焼き 野菜のごま味噌和え 小松菜とえのきのすまし汁	♡ばりんこ・飲むヨーグルト 麦ごはん 魚の照り焼き 三色なます さつまいもの味噌汁・果物	♡甘酒・クラッカー ごはん すき焼き鍋 れんこんと水菜のごま和え 果物	♡干し芋・牛乳 手作りパン かぼちゃのクリームシチュー 千切りサラダ 果物	♡クラッカー ハヤシライス 彩りサラダ 大根のコンソメスープ
☆にんじんポッキー・牛乳	☆芋ごまがらめ・牛乳	☆わらび餅・牛乳	☆プリン	☆夕焼けごはん・牛乳	☆ばりんこ
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)お茶会	30日(金)誕生会	31日(土)
♡バナナ・牛乳 黒米ごはん 豚肉の香味焼き ごまだれサラダ ごぼうとお麴の味噌汁	♡昆布・牛乳 しょうゆラーメン ごぼうとツナのサラダ 果物	♡ばりんこ・飲むヨーグルト 麦ごはん 魚の西京焼き おからの炒め煮 かぶとねぎのすまし汁	♡甘酒・クラッカー ごはん 鶏団子鍋 青菜とじゃこの和え物 果物	♡干し芋・牛乳 大豆キーマカレー ポテトサラダ 果物	♡クラッカー ごはん ホイコーロー 三色ナムル たまごの中華スープ
☆スコーン・牛乳	☆大根もち・牛乳	☆カステラ・牛乳	☆干し柿・干し芋	☆ヨーグルトボムボム・牛乳	☆ばりんこ

新年あけましておめでとうございます。

まだまだ寒い日が続きますが、早寝・早起きやバランスのとれた食生活を心掛けて、今年も元気に過ごしましょう。
今年も子どもたちの健やかな心と体の成長を願って、愛情をこめた食事を提供します。

鏡もちと鏡開き

鏡の前に飾ったこと、あるいは古代の鏡の形から鏡もちと呼ばれるようになったと言われています。
鏡もちは、1月11日におろされ、お雑煮やお汁粉などにさせていただきます。「大晦日に神様にお供えたものをお正月に食べることで「力を授かる」と考えられたのが始まりです。
「割る」「切る」は縁起が悪いので、縁起の良い「開き」という言葉が使われています。
園では、9日に鏡開きのお汁粉を提供します。

