

# 2026年 1月 献立予定期表

日	曜	3歳未満児朝おやつ	献立名	午後おやつ	3歳未満児kcal	3歳以上児kcal
5	月	ボーロ 麦茶	ごはん 揚げ鶏のピーナッツ炒め 涼伴三絲 じゃが芋とわかめの味噌汁 みかん缶	ホットケーキ 麦茶	525	576
6	火	カルピス	ロールパン マカロニグラタン グリーンサラダ ブロッコリースープ バナナ	鶏飯おにぎり ほうじ茶	511	584
7	水	牛乳	七草ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 栄養きんぴら 豆腐とほうれん草の味噌汁 りんご	わかめうどん	509	574
8	木	バナナ 麦茶	クッキング保育(チースタッカルビ) ごはん チョレギサラダ 白菜のスープ ゼリー	コーンフレーク牛乳がけ	510	599
9	金	カルピス	餅つき会(磯辺、ツナマヨ、ココア、きなこ) 雑煮 麦茶 みかん	ジャムサンド 牛乳		
10	土		たぬきうどん 牛乳 プルーン	コーン菓子 ジュース		
13	火	牛乳	カレーライス 大根サラダ ワンタンスープ パイン缶	大学芋 麦茶	528	589
14	水	野菜ジュース	味噌ラーメン きゅうりの浅漬け フルーツヨーグルト	マラサダ 牛乳	533	587
15	木	牛乳	お弁当の日			アップルパイ 麦茶
16	金	カルピス	ごはん 鯖の照り焼き にら納豆 豚汁 バナナ	手作りプリン ウエハース	508	579
17	土		ミートスパゲティ 牛乳 枝豆	せんべい ジュース		
19	月	ボーロ 麦茶	サンドイッチ ポークビーンズ 白菜とベーコンのスープ みかん	焼き芋 牛乳	535	585
20	火	牛乳	そば飯 チーズ入り豆腐オムレツ そうめん汁 りんご	えびせん ヨーグルトドリンク	508	586
21	水	牛乳	ごはん まぐろカツ ひじきの五目煮 大根と玉葱の味噌汁 バナナ	マカロニきな粉 カルピス	521	579
22	木	バナナ 麦茶	誕生会			
23	金	牛乳	ごはん すき焼き風煮 ツナの酢の物 木須湯 チーズ	チョコチップスコーン 麦茶	503	577
24	土		ハヤシライス ジュース りんご	ドーナツ 牛乳		
26	月	牛乳	ごはん キャベツメンチ 切り干し大根煮 なめこ汁 バナナ	キャロットケーキ カルピス	540	590
27	火	野菜ジュース	ごはん 鯖のカレー焼き いり鶏 もやしと油揚げの味噌汁 枝豆	ベーコンポテト春巻き 牛乳	518	580
28	水	カルピス	ミックス牛丼 れんこんサラダ 石狩汁 みかん	チョコバナナ 麦茶	516	584
29	木	牛乳	鶏塩うどん 味覚サラダ りんご	稻荷寿司 ほうじ茶	513	573
30	金	ボーロ 麦茶	マーボー丼 キャベツの中華和え ニラのスタミナ汁 いちご	お麩のラスク 牛乳	526	587
31	土		発表会			



あけましておめでとうございます。今年もこども達の「おいしい！」の声がたくさん聞こえるような給食を作っていきたいと思います。よろしくお願ひします。

## ☆☆ 春の七草 ☆☆

1月7日は七草の日です。七草とは、せり・なずな・こぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの7種類の草(野菜)のことです。この野菜の入ったお粥を食べて、1年の無病息災を願います。七草がゆは消化もよく、体も温まるので冬にぴったりの食べ物です。保育園では七草のうち、すずな(かぶ)とすずしろ(大根)が入った七草ごはんを提供します。



## 食事で免疫力・体力UP!!



**免疫力アップ** ウィルスに対する抵抗力を高めてくれると言われているビタミンCは果物や野菜、芋類に多く含まれています。また、小松菜やほうれん草といった葉物やにんじん、かぼちゃ、ピーマンなどの緑黄色野菜に多く含まれているビタミンA(βカロテン)はウィルスの侵入を防ぐ効果も期待できます。

**腸力をつける** 腸内環境を整えてくれる発酵食品には血行促進や代謝を良くする効果があり、酵素成分には体を温める効果も期待できます。チーズや味噌、ヨーグルトや納豆など、食材の幅も広く日常的に摂り入れやすいものも多いです。

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう!



- ・ミートドリア
- ・いろいろパン
- ・照り焼きチキン
- ・和風パスタ
- ・フライドポテト
- ・おからサラダ
- ・やみつききゅうり
- ・いちご
- ・ゼリー
- ・ジュース

