

《1月予定献立表》

令和8年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1	木					
2	金					
3	土					
4	日					
5	月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	チキンカレー もやしサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ きなこマフィン	牛乳 味しらべ 麦茶
6	火	ビスケット 麦茶	ごはん	赤魚の煮つけ 豆腐とツナのサラダ みそ汁	みかん 焼きうどん	牛乳 りんごジャムサンド 牛乳
7	水	バナナ 麦茶	ごはん	豆腐とひじきのつくね ブロッコリー炒め みそ汁	りんご 七草がゆ	麦茶 ワッフル 牛乳
8	木	クラッカー 麦茶	ごはん	さばの照り焼き れんこんのきんぴら みそ汁	バナナ いちごのスコーン	牛乳 焼きそば 麦茶
9	金	せんべい 麦茶	しょうゆラーメン	チキンのレモン和え 白菜のごま和え	グレープフルーツ シュガートースト	牛乳 ドーナツ 牛乳
10	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え	みかん 源氏パイ	牛乳
11	日					
12	月					
13	火	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え キャベツのナムル コンソメスープ	オレンジ ヨーグルトパン	牛乳 パウムクーヘン 牛乳
14	水	バナナ 麦茶	ごはん	かじきの味噌焼き 大根と人参の炒め物 すまし汁	ジョア ビーフン	牛乳 鮭わかめおにぎり 麦茶
15	木	クラッカー ヤクルト	ごはん	肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	バナナ ひじきごはん	麦茶 源氏パイ 牛乳
16	金	せんべい 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	グレープフルーツ きのコスパゲティ	牛乳 十勝バタースティック 牛乳
17	土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	みかん ハッピーターン	牛乳
18	日					
19	月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	チキンカレー もやしサラダ 福神漬 麦茶	オレンジ ココア蒸しパン	牛乳 クラッカー ヨーグルト 麦茶
20	火	ビスケット 麦茶	赤飯	さばの照り焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	みかん シュガーパイ	牛乳 いなりずし 麦茶
21	水	バナナ 麦茶	ごはん	豆腐とひじきのつくね ブロッコリー炒め物 みそ汁	りんご わかめおにぎり	麦茶 たべっ子どうぶつ 牛乳
22	木	クラッカー 麦茶	ごはん	赤魚の煮つけ 豆腐とツナのサラダ みそ汁	バナナ チュロス	牛乳 コーンフレーク 麦茶
23	金	せんべい 麦茶	ごはん	納豆かき揚げ 白菜のごま和え みそ汁	グレープフルーツ 麩のラスク	牛乳 和風ツナバスタ 牛乳
24	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え	みかん アスパラガス	牛乳
25	日					
26	月	ぼたぼた焼き 麦茶	ジャムパン	ブロッコリーのシチュー フレンチサラダ	オレンジ せんべい	ジュース ゆかりおにぎり 麦茶
27	火	ビスケット 麦茶	ごはん	かじきの味噌焼き 大根と人参の炒め物 すまし汁	ジョア きなこマカロニ	牛乳 ハッピーターン 麦茶
28	水	バナナ 麦茶	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え キャベツのナムル コンソメスープ	みかん 肉みそスパゲティ	牛乳 ハムチーズサンド 牛乳
29	木	クラッカー ヤクルト	ごはん	鮭の塩焼き ひじきの煮物 みそ汁	バナナ カレーチーズトースト	牛乳 せんべい ジュース
30	金	せんべい 麦茶	ごはん	肉じゃが マカロニサラダ みそ汁	グレープフルーツ 鮭おにぎり	麦茶 アスパラガス 牛乳
31	土	クラッカー 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き 3色お浸し	みかん 味しらべ	牛乳

あけましておめでとうございます。

今年も美味しい給食作りに励みたいと思います。

よろしく願いいたします。 給食室一同



七草がゆをなぜ食べるのか？

七草がゆを食べる意味は、七草から栄養を摂ることで無病息災でいられるようにという願いが込められています。また、お正月にごちそうをたくさん食べるため、お腹を休ませてあげる意味もあります。七草がゆに入れる七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。

園でも、7日の午後のおやつに七草がゆを提供予定です。



～おせち料理の意味～

お正月の食べ物といえば「おせち料理」ですね。おせち料理は、健康長寿や五穀豊穡、子孫繁栄などの願いを込めて縁起の良い食べ物を重箱に詰めています。「めでたさを重ねる」という縁起もかつて今の形になりました。

- ・黒豆・・・まめに(勤勉に)働き、まめに(丈夫で元気に)暮らせるように
- ・田作り・豊作を祈る
- ・昆布巻き・・・毎日の健康をよろ“こぶ”

インフルエンザやロウウイルスが流行る時期です・・・

手洗い・うがいをしっかりして、良い年を迎えましょう！

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	577kcal	27.0g	23.4g	2.1g
3歳以上児	721kcal	21.3g	18.6g	1.7g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。