

1月の給食だより

令和 8年1月 枚田みのり保育園

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
ご飯・豚丼・白菜のおかか和え みそ汁(大根) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 たまねぎ にんじん いんげん ☆ はくさい にんじん かつお節 ☆ だいにん たまねぎ にんじん 生揚げ 青ねぎ	ご飯・お豆腐ナゲット・ひじきサラダ みそ汁(さつまいも) ☆ 精白米 ☆ 鶏ひき肉 豆腐 ☆ にんじん キャベツ 乾ひじき ☆ にんじん たまねぎ さつまいも ほうれんそう	七草ごはん・カレイの照り焼き ペイクドじやが・みそ汁(白菜) ☆ 精白米 だいこんの葉 だいこん こま ☆ まがれい ☆ ジャがいも あおさ ☆ はくさい たまねぎ にんじん 青ねぎ わかめ	ご飯・伊達巻風卵焼き・健康ふりかけ ブロッコリーとひじきの炒め物・すまし汁 ☆ 精白米 小魚 あおさ 粉 ゆかり ☆ 鶏卵 豆腐 はんぺん ☆ にんじん たまねぎ 乾ひじき ブロッコリー ☆人参 青ねぎ 切干大根 小松菜	ご飯・さばの塩こうじ焼き・野菜のソテー けんちんうどん・牛乳 ☆ 精白米 ☆ さば 米こうじ ☆ キャベツ 玉ねぎ こまつな にんじん 豚ひき肉 ☆ にんじん だいこん はくさい 豆腐 うどん ☆ 普通牛乳	ご飯・豚じやが・おかか和え・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 豚肉 にんじん ジャがいも たまねぎ ☆ かつお節 キャベツ にんじん ☆ 豆腐 こまつな にんじん たまねぎ
牛乳・みかんケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキ粉 みかん缶詰	牛乳・バナナ・ごまめ ☆ 普通牛乳 ☆ バナナ ☆ 小魚	牛乳・ニンジンクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 バター にんじん	牛乳・みかん・お麩スナック ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆ 車麩	お茶・コーンフレークヨーグルト ☆ 麦茶 ☆ コーンフレーク ヨーグルト	牛乳・プレーンラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン バター
12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
成人式	ご飯・冬野菜カレー ブロッコリー入りツナサラダ・白菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 にんじん たまねぎ だいこん ☆ ジャがいも ぶなしめし カレールウ ☆ ブロッコリー ツナ缶 にんじん キャベツ ☆ 白菜 人参 たまねぎ 小松菜	ご飯・納豆・鮭のコーンマヨ焼き 大根とツナの煮物・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ 鮭 コーン缶詰クリーム ☆ だいこん にんじん ツナ缶 ☆ 豆腐 切干大根 人参 玉ねぎ	ご飯・豚のしょうが煮 ブロッコリーの塩こぶ和え・みそ汁 ☆ 精白米 ☆ 豚肉 しょうが たまねぎ にんじん ☆ キャベツ 塩昆布 ブロッコリー にんじん ☆ だいこん にんじん たまねぎ 青ねぎ	ご飯・ホキの磯天ぶら・酢の物 すまし汁(切干大根) ☆ 精白米 ☆ ホキ あおさ 天ぶら粉 ☆ にんじん キャベツ もやし ☆ 切干だいこん にんじん たまねぎ 豆腐	ご飯・納豆・筑前煮・ゆかりの和えもの すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 納豆 ☆ にんじん だいこん ごぼう いんげん ☆ 鶏もも肉 生揚げ ☆ キャベツ にんじん ☆ 豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ
	牛乳・ごまちんすこう ☆ 普通牛乳 ☆ ごま 薄力粉 ラード	牛乳・りんごゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ リンゴジュース 寒天	牛乳・みかん・チーズ ☆ 普通牛乳 ☆ みかん ☆ チーズ	牛乳・きなこサンド ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 食パン 普通牛乳	牛乳・毎ジャムケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ホットケーキ粉 いちごジャム
19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
わかめごはん・カレイの野菜あんかけ ひじき煮・みそ豆乳スープ ☆ 精白米 わかめ ☆ まがれい にんじん たまねぎ みつば ☆ 乾ひじき さやいんげん 生揚げ にんじん ☆ かぼちゃ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 豆乳	ご飯・きつね卵丼・三色ナムル みそ汁(岩津ネギ)・みかん ☆ 精白米 ☆ にんじん たまねぎ 油揚げ 鶏卵 みつば ☆ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん ごま ☆ 人参 玉ねぎ 切干大根 豆腐 岩津ねぎ ☆ みかん	ご飯・鶏のゴマ味噌焼・ツナの酢の物 白菜のスープ ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ごま ☆ キャベツ にんじん わかめ ツナ缶 ☆ にんじん たまねぎ はくさい こまつな	ご飯・鰯のマヨネーズ焼き・ジャーマンポテト かきたま汁 ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 ごま ☆ キャベツ にんじん わかめ ツナ缶 ☆ にんじん たまねぎ 豆腐 鶏卵 青ねぎ	ご飯・厚揚げのすき焼き風煮 ブロッコリーサラダ・もやしスープ ☆ 精白米 ☆ にんじん 生揚げ たまねぎ 豚肉 はくさい ☆ キャベツ ブロッコリー にんじん ツナ缶 ☆ もやし 人参 玉ねぎ 小松菜	ゆかりごはん・鶏肉と野菜の煮物 ナポリタンスパゲティ・みそ汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鶏もも肉 にんじん ジャがいも たまねぎ ☆ スパゲティ たまねぎ にんじん トマトケチャップ 青ビーマン ぶたひき肉 ☆ 豆腐 人参 たまねぎ 青ねぎ
牛乳・ごまきなこクッキー ☆ 普通牛乳 ☆ 薄力粉 ごまきな粉 バター	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア ホットケーキ粉	牛乳・ぶどうゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ぶどうジュース 寒天	牛乳・ジャムサンド ☆ 普通牛乳 ☆ 食パン いちごジャム	ヤクルト・豆乳蒸しパン ☆ 乳酸菌飲料 ☆ ホットケーキ粉 豆乳 ゆで小豆缶詰	牛乳・おにぎり(ツナ・わかめ) ☆ 普通牛乳 ☆ 精白米 乾わかめ ツナ缶
26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
ご飯・カレイのポテトチーズ焼き・春雨サラダ 冬野菜のクリームシチュー ☆ 精白米 ☆ まがれい ジャがいも チーズ ☆ にんじん キャベツ はるさめ ☆ にんじん たまねぎ さつま芋 ほうれん草 牛乳 シチュールウ	ご飯・他人丼・五目きんぴら みそ汁(かぼちゃ)・牛乳 ☆ 精白米 ☆ 牛肉 鶏卵 たまねぎ にんじん 青ねぎ ☆ だいこん れんこん ごぼう にんじん いんげん ☆ ごま ゴマ油 ☆ かぼちゃ たまねぎ にんじん 青ねぎ	ご飯・鮭のみそ焼き・切干大根の煮物 すまし汁(豆腐) ☆ 精白米 ☆ 鮭 ☆ 切干大根 にんじん さやいんげん 生揚げ ☆ にんじん たまねぎ えのきたけ 青ねぎ 豆腐	ご飯・岩津ねぎ入り卵焼き・厚揚げの煮物 すまし汁(小松菜)・納豆 ☆ 精白米 ☆ 鶏卵 長ねぎ にんじん たまねぎ 鶏ひき肉 ☆ 生揚げ たまねぎ にんじん こまつな ☆ たまねぎ こまつな にんじん えのきたけ	ご飯・スコップコロッケ(かぼちゃ) 白菜のごま和え・みそ汁(厚揚げ) ☆ 精白米 ☆ かぼちゃ たまねぎ にんじん 豚ひき肉 ☆ にんじん はくさい こまつな ごま ☆ 生揚げ 大根 たまねぎ にんじん ねぎ わかめ	ご飯・ツナカレー・キャベツサラダ コンソメスープ ☆ 精白米 ☆ じゃがいも にんじん たまねぎ ツナ缶 カレールウ ☆ キャベツ にんじん ☆ にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草
牛乳・きなこラスク ☆ 普通牛乳 ☆ ロールパン きな粉 バター	お茶・フルーチェ ☆ 麦茶 ☆ 普通牛乳	牛乳・クラッカー ☆ 普通牛乳 ☆ スナッククラッカー	牛乳・ココアケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ ピュアココア ホットケーキ粉	牛乳・ヨーグルトゼリー ☆ 普通牛乳 ☆ ヨーグルト みかん缶詰 粉寒天 牛乳	牛乳・きなこケーキ ☆ 普通牛乳 ☆ きな粉 ホットケーキ粉

あけましておめでとうございます。

本年も子どもたちの好奇心や食欲を育んでいきたいと思います。今年もどうぞよろしくおねがいします。一年の始まりはお正月のおせち料理や七草粥、鏡開きなど伝統行事と共に行事食や郷土料理を食べる機会が多いですね。1月の献立にもおせち料理にちなんだ伊達巻き風卵焼きや田作り、七草粥にちなんだ七草ご飯を提供します。



春の七草 (七草粥)

1月7日はせり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草粥を食べ、お正月のご馳走で弱った胃腸をいたわりましょう。保育園でも七草の入った七草ご飯を提供します。



