

# 令和8年1月分献立予定表

佐野市保育園

日	曜	乳児 午前おやつ	主食	献 立 名	午後おやつ	からだを つくる	力や体温 となる	体の調子 をととのえる
5	月	むぎちゃ おかし	めん	ツナスパゲティ、プロッコリーのおかかあえ だいだいのババロア、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	ツナ缶、牛乳	スパゲティ、バター 油	玉葱、人参、ほうれん草 コーン、プロッコリー
6	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、そくせきづけ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ 卵、チーズ	鶏肉、牛乳、ハム	米、麦、じゃが芋、油 ホットケーキミックス、バター	玉葱、人参、エリンギ 大根、きゅうり、コーン
7	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ ななくさがゆ	豚肉、牛乳	蒸し中華麺、油 三温糖、米	人参、玉葱、キャベツ、もやし きゅうり、果物、小松菜、かぶ
8	木	むぎちゃ おかし	パン	からあげ、かんぴょうとハムのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、ハム 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ	干びょう、人参 きゅうり、果物
9	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき あおなのなっとうあえ、けんちんみそしる	ぎゅうにゅう	魚切り身、ひきわり納豆 カステラ	米、麦、油 豆腐、牛乳	青菜、大根、人参 ごぼう、しめじ、葱
12	月			せいじんのひ				
13	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ ほうれんそうツナあえ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう	焼き竹輪、卵 ツナ缶、牛乳	米、小麦粉、油 三温糖、さつま芋	人参、ほうれん草 もやし、果物
14	水	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、きりこぶにのもの とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう	象切り身、切り昆布、さつまあげ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき、小松菜 大根
15	木	むぎちゃ ヨーグルト	めん	きつねうどん、おひたし チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう	鶏モモ肉、油揚げ ミニパン	生めん、三温糖 なると、チーズ、牛乳	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
16	金	むぎちゃ くだもの	パン	ハンバーグトマソース、ポテトサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ	豚挽肉、豆乳、ハム 牛乳、じゃこ	パン、パン粉、油 三温糖、じゃが芋、マヨネーズ、米	玉葱、トマト、きゅうり 人参、玉葱、コーン
19	月	むぎちゃ ヨーグルト	めん	スパゲティミートソース、ゆでプロッコリー フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ	豚挽肉、粉チーズ おこめスイートポテト	スパゲティ、バター 牛乳	玉葱、人参、ピーマン トマト、プロッコリー
20	火	むぎちゃ おかし	ごはん	チキンカレー、そくせきづけ フルーツゼリー、ぎゅうにゅう	むぎちゃ	鶏肉、牛乳 アメリカンドック	米、麦、じゃが芋、油 ソーセージ、卵	玉葱、人参、エリンギ 大根、きゅうり
21	水	むぎちゃ おかし	めん	やきそば、ちゅうかきゅうり くだもの、ぎゅうにゅう	ヨーグルト、むぎちゃ	豚肉、牛乳 たねなしフルーツ	蒸し中華麺、油 三温糖	人参、玉葱、キャベツ、もやし きゅうり、果物、フルーツ
22	木	むぎちゃ おかし	パン	からあげ、かんぴょうとハムのサラダ くだもの、ぎゅうにゅう	むぎちゃ おかし	鶏肉、ハム 牛乳	パン、小麦粉、片栗粉 油、マヨネーズ	干びょう、人参 きゅうり、果物
23	金	むぎちゃ おかし	ごはん	さかなのしおこうじやき あおなのなっとうあえ、けんちんみそしる	ぎゅうにゅう	魚切り身、ひきわり納豆 カステラ	米、麦、油 豆腐、牛乳	青菜、大根、人参 ごぼう、しめじ、葱
26	月	むぎちゃ おかし	パン	コーンシチュー、ゆでプロッコリー フルーツゼリー、むぎちゃ	ぎゅうにゅう	鶏肉、牛乳 おこめスティックケーキ	パン、じゃが芋 油、米粉スティックケーキ	玉葱、人参、しめじ コーン、プロッコリー
27	火	むぎちゃ ヨーグルト	ごはん	ゆうやけごはん、ちくわいそべあげ ほうれんそうツナあえ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう	焼き竹輪、卵 ツナ缶、牛乳	米、小麦粉、油 三温糖、さつま芋	人参、ほうれん草 もやし、果物
28	水	むぎちゃ おかし	ごはん	やきざかな、きりこぶにのもの とうふとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう	象切り身、切り昆布、さつまあげ 豆腐、油揚げ、牛乳	米、麦、ざらめ 米粉クレープ	人参、えのき、小松菜 大根
29	木	むぎちゃ ヨーグルト	めん	きつねうどん、おひたし チーズ、くだもの、むぎちゃ	ぎゅうにゅう	鶏モモ肉、油揚げ ミニパン	生めん、三温糖 なると、チーズ、牛乳	人参、玉葱、しめじ 青菜、果物
30	金	むぎちゃ くだもの	パン	ハンバーグトマソース、ポテトサラダ ぎゅうにゅう	むぎちゃ	豚挽肉、豆乳、ハム 牛乳、ちりめんじゃこ	パン、パン粉、油 三温糖、じゃが芋、マヨネーズ、米	玉葱、トマト、きゅうり 人参、玉葱、コーン

○土曜日につきましては、各園対応となります。（参考メニュー・パン、揚げ物等、チーズ等、デザート類、飲み物）

※都合により献立を変更することがあります。

【あけましておめでとうございます】

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時季ですがよく食べ、よく遊び、よく寝て、元気いっぱいの毎日にしましょう。

【おせち】

おせち料理は、新しい年の健康や幸せを願う料理です。元々は、五節句（上巳の節句や端午の節句など）に食べる料理という意味でしたが、正月の料理だけを「おせち料理」と呼ぶようになりました。

- ・子孫繁栄・・数の子（ニシンの卵。一腹に沢山の卵がある）、昆布巻き（にしん＝二親、養老昆布＝喜ぶ）
- ・健康・・黒豆（まめ（勤勉に、健康）に過ごせますように）、えび（長い髭と腰が曲がった姿から、長生きできますように）
- ・豊作・・たたきごぼう（土の中にしっかり根を張る）、田作り（かたくちいわしを肥料に使った）
- ・金運・・きんとん（金団という字から金運上昇の願い）、れんこん（「運」が付き、見通しが良い）
- ・邪気を払う・・紅白〇〇 赤は魔除け、白は清浄。かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引きを表す。

1月分平均	3才未満児	3才以上児
エネルギーkcal	439	553
たんぱく質 g	18.5	24.2
脂 質 g	14.4	20.3
カルシウム g	225	340
鉄 mg	2.6	2.8
ビタミンC mg	34	44
食塩相当量 g	1.8	2.3

