

令和7年

1月分 予定献立表

明野しいのみ保育園

日	給食内容	3時のおやつ
1(水)		
2(木)		
3(金)		
4(土)	ナポリタン オレンジ	あられ
5(日)		
6(月)	冬野菜カレー ※★ごまめ ひじきの華風和え みかん	チーズ蒸しパン
7(火)	魚の照り焼き ★大根なます ★煮豆 りんご	★七草かゆ
8(水)	凍り豆腐いり酢豚 野菜のおかか和え すまし汁 バナナ	玄米フロランタン
9(木)	かに玉 ※大豆入り煮昆布 小松菜のナムル オレンジ	ソーダブレッド
10(金)	鮭の塩焼き 南瓜の甘煮 和風サラダ 味噌汁 りんご	★ぜんざい
11(土)	かしわごはん わかめスープ バナナ	クラッカー
12(日)		
13(月)	<b>成人の日</b>	
14(火)	ニラ豚 里芋のサラダ 中華スープ オレンジ	黒ゴマラスク
15(水)	親子焼き 青のりポテト 蓮根と糸こんにゃくのきんぴら りんご	フルーツヨーグルト
16(木)	魚と切干大根の煮付け ほうれん草のごま和え みかん	スキムクッキー
17(金)	けんちん汁 ソーセージ炒め 胡瓜とわかめの酢の物 バナナ (ミルクパン)	小松菜のごはん
18(土)	豚肉と白菜のあんかけうどん オレンジ	ビスケット
19(日)		
20(月)	五目むし卵 大根とかぶのそぼろ煮 ※めざし りんご	キャラメルポテト
21(火)	ハンバーグ ブロッコリーのホットサラダ トマト バナナ	ココアもち
22(水)	魚の香草パン粉焼き ほうれん草の白和え 白菜スープ オレンジ	親子うどん
23(木)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ ブロッコリー みかん	焼きカレーパン
24(金)	大根入りシチュー ゆで卵 ※切昆布の当座煮 バナナ (玄米パン)	南瓜マフィン
25(土)	焼きそば オレンジ 3歳以上児クラスはお菓子(発表会)	せんべい
26(日)		
27(月)	南瓜とベーコンの卵焼き 野菜の納豆和え ※ししゃも みかん	りんごのホットケーキ
28(火)	魚のあんかけ 大根とわかめの酢の物 野菜スープ りんご	じゃがまるくん
29(水)	◎北海ごはん 鶏肉のごま味噌焼き スノーサラダ いちご	ショートケーキ
30(木)	豆腐のふわふわ揚げ 春雨の酢の物 チーズ みかん	ツナごはん
31(金)	ミネストローネ ひじきの煮物 ブロッコリー バナナ (コッペパン)	おつゆ麩の黒糖からめ

<一口メモ> ◎バースデーランチ(北海ごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー  
月曜日～金曜日の主食は米飯です。3歳以上児はパンの日があります。



**体を温める食事をとろう**

寒い時期には、しょうが、ねぎ、にらなど体を温める働きのある食材を取り入れて食事をしましょう。

体を温めると血液の流れがよくなり、体を守る免疫力が高まります。



1月11日は「鏡開き」です。

お正月に年神様にお供えした鏡もちをおぜんざいやお雑煮にして食べることで1年の無病息災を願います。

・保育園では、10日に予定しています。

