

令和8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(木)		
2(金)		
3(土)		
4(日)		
5(月)	冬野菜カレー ★※ごまめ ブロッコリーのサラダ みかん	おつゆ麴の黒糖からめ
6(火)	魚の照り焼き ★大根なます ★煮豆 りんご	フルーツヨーグルト
7(水)	五目蒸し卵 かぶのそぼろあんかけ トマト バナナ	★七草がゆ
8(木)	豆腐のまり揚げ 春雨の酢の物 チーズ オレンジ	ココア蒸しパン
9(金)	魚のホイル蒸し さつまいものサラダ 味噌汁 りんご	★ぜんざい
10(土)	ナポリタン バナナ	ウエハース
11(日)		
12(月)	成 人 の 日	
13(火)	豚肉とレンコンの生姜煮 ※切昆布の当座煮 トマト りんご	小松菜ごはん
14(水)	豆腐ハンバーグ 和風サラダ 粉吹き芋 オレンジ	チョコバナナスコーン
15(木)	かに玉 ※大豆入り煮昆布 小松菜のごま和え バナナ	スイートポテト
16(金)	けんちん汁 胡瓜とわかめの酢の物 ソーセージ炒め みかん (ミルクパン)	ストーンクッキー
17(土)	かしわうどん オレンジ 3歳以上児クラスはお菓子(発表会)	
18(日)		
19(月)	ニラ豚 里芋のゴママヨサラダ ※めざし りんご	ソーダブレッド
20(火)	魚のグラタン カリフラワーのサラダ 人参の甘煮 バナナ	焼きうどん
21(水)	千草焼き レンコンと糸コンのきんぴら ブロッコリー オレンジ	大学芋
22(木)	魚の香草パン粉焼き ほうれん草の白和え トマト みかん	黒ゴマラスク
23(金)	レバーの甘辛煮 ポテトサラダ コンソメスープ バナナ (豆乳パン)	牛乳もち
24(土)	中華丼 オレンジ	せんべい
25(日)		
26(月)	南瓜とベーコンの卵焼き ほうれん草のおかか和え ※ししゃも みかん	マシュマロごま菓子
27(火)	凍り豆腐のオランダ煮 野菜の昆布和え ※かえり炒め りんご	南瓜マフィン
28(水)	◎北海ごはん 玄米フレークチキン スノーサラダ いちご	ショートケーキ
29(木)	魚のソース煮 ブロッコリーのホットサラダ 南瓜の甘煮 みかん	焼きカレーパン
30(金)	ビーフシチュー 大根とわかめの和え物 ※かえり炒め バナナ (コッペパン)	ツナ焼きおにぎり
31(土)	焼きそば オレンジ	クッキー

<一口メモ> ◎おたのしみランチ(北海ごはん) ★行事食、郷土料理 ※かみかみメニュー
月曜日から金曜日の主食は米飯です。すみれ・ばら・ちゅうりっぷ・ひまわり組はパンの日があります。



1月7日の七草がゆ

1月7日は「人日の節句」で、春の七草を入れたおかゆを食べる風習があります。早春に芽吹く七草は邪気を払うといわれ、1年の無病息災を願います。暖かいおかゆは、お正月のごちそうを食べすぎた胃を休ませる効果もあります。



今月の地産地消 ブロッコリー



ブロッコリーはアブラナ科の植物で、花蕾(からい)を食べる野菜です。晩秋から冬にかけて旬を迎えます。ゆでたものが主菜に添えられたり、サラダにも使われたりしますが、炒めものやポタージュにするのもおすすめです。

