

1月の献立予定表

2026 荒茅保育園

🌱 あけましておめでとうございます 🌱

月	火	水	木	金	土
			1 元旦 	2 休園	3 休園
5 小豆おこわ 松風やき ほうれん草の門松 田作り すまし汁 ブルーツギんとん	6 ごはん ぶり大根 まめ豆サラダ つみれ汁 雑煮	7 けんちんうどん 酢みそ和え たたきごぼう 七草粥	8 ごはん 茶碗蒸し 七福なます 黒豆の煮物 みそ汁 フルーツヨーグルト	9 ごはん 魚のみそやき れんこんの梅和え こんにゃくの煮物 すまし汁 豚汁	10 パン 牛乳
12 成人の日 	13 ごはん さけのグラタン にんじんのたらこ和え ひじきの煮物 スープ おからきな粉スコーン	14 じゃこ菜めし 筑前煮 きゃべつのごまサラダ みそ汁 スイートポテト	15 チャンポン麺 おからサラダ さといもの煮物 長芋ドリア	16 ごはん 魚のみぞれ煮 さといもサラダ やさいのツナ炒め みそ汁 りんごケーキ	17 パン 牛乳
19 ミートスパゲッティ 冬野菜のごま和え 高野豆腐の煮物 スープ ふかしいも	20 ごはん 魚のかおりやき 納豆サラダ 大根の肉みそかけ すまし汁 カルシウムいっぱい	21 ごはん 肉じゃが 春菊のみそマヨ和え すまし汁 さつま芋ピザ	22 豆まめカレーライス 白菜サラダ れんこんの煮物 豆蒸しパン	23 ごはん 魚のあんかけ カラマヨサラダ にんじんいため みそ汁 大学がぼちゃ	24 パン 牛乳
26 ごはん 鶏肉と白菜和え きんぴらごぼう グリーンマッシュ すまし汁 ツナパン	27 ごはん 魚の梅マヨやき にら納豆 かぼちゃのあんかけ みそ汁 チーズサブレ	28 ごはん 若鶏のからあげ 青菜のおろし和え 揚げいも すまし汁 ヨーグルト・小魚	29 五目ごはん 青菜の酢の物 はるさめいため みそ汁 ホットケーキ♥	30 フランスパン クラムチャウダー ブロッコリーサラダ 金時豆の煮物 ごはんでおやき	31 パン 牛乳

お正月休みも終わり、元気いっぱいの子どもたちと一緒に新しい年を迎えることができました。これから寒さが厳しくなってきますが、よく食べ、よく遊んで、よく寝て、冬をのり切りしましょう🎉今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい楽しい給食を提供していきます！

本年もよろしくお祈りします。



🌱 季節の食事「七草粥」🌱

1月7日のおやつに七草粥を食べます。お正月の食べ過ぎで疲れた胃腸を整え、新春に摘むことのできる七種の野草が入ったお粥を食べて1年間の無病息災を願います。

春の七草

便秘解消・利尿作用



せき止め・のどの炎症緩和



食欲増進・疲労回復



胃腸を整える



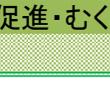
風邪予防・便秘解消



食欲増進・歯痛緩和



消化促進・むくみ解消



1月の献立には、お節料理、七草粥、とんどさんなどを取り入れています。昔から日本に伝わる食事や行事を子どもたちと楽しみながら大切にしていきたいです。



おすすめレシピ

カラマヨサラダ(23日献立)

(材料)2人分 きゃべつ60g 人参10g ブロッコリー10g マヨネーズ大さじ1弱

カレー粉小さじ1/2 卵1個 食塩少々 油適量

(作り方)

- ①きゃべつ、人参は、1cm幅の短冊切り、ゆでる。ブロッコリーは、子房に分けて切ってゆでる。水気をきる。
- ②卵は、食塩と混ぜて、フライパンに油をひいて炒り卵にして粗熱をとる。
- ③マヨネーズ、カレー粉を混ぜて①②と和える。



※記載はありませんが、毎日フルーツがつきます。