１月分給食献立表

みどりの保育園
２０２６年１月５日

日	曜	昼　　食	未満児 朝のおやつ	午後のおやつ
１	木	元旦・休園		
２	金	休園		
３	土	休園		
５	月	鶏肉のこってり煮　スパサラ　味噌汁　果物	牛乳	牛乳　ドーナツ
６	火	カレー　ツナサラダ　麦茶　果物	牛乳	牛乳　マカロニみたらし
７	水	麻婆豆腐　春雨サラダ　中華スープ　果物	牛乳	麦茶　七草がゆ
８	木	ぶりの照り焼き　白菜のチーズおかか和え　のっぺい汁　果物	ヨーグルト	牛乳　ポップコーン
９	金	焼きそば　じゃが芋のマヨ昆布和え　麦茶　果物	牛乳	牛乳　スティックパン
１０	土	肉野菜炒め　サラダ　味噌汁　果物		牛乳　クッキー
１２	月	成人の日		
１３	火	わかめごはん　唐揚げ　コブサラダ　味噌汁　果物	牛乳	牛乳　クッキー
１４	水	ピザバーグ　グリーンサラダ　ABC スープ　果物	ヨーグルト	牛乳　たいやき
１５	木	鶏肉のトマト煮　水菜とベーコンサラダ　スープ　果物	牛乳	牛乳　パンプディング
１６	金	はんぺんチーズフライ　茹で野菜　けんちん汁　果物	牛乳	フルーツヨーグルト
１７	土	ナポリタン　サラダ　麦茶　果物		牛乳　おせんべい
１９	月	回鍋肉　トマトサラダ　味噌汁　果物	牛乳	牛乳　パイ
２０	火	ドライカレー　ツナサラダ　麦茶　果物	ヨーグルト	牛乳　バウムクーヘン
２１	水	魚の南蛮漬け　ブロッコリーサラダ　味噌汁　果物	牛乳	いちごプリン
２２	木	卵あんかけうどん　レンコンのさっぱり煮　果物	牛乳	牛乳　今川焼き
２３	金	牛丼　人参サラダ　味噌汁　果物	牛乳	牛乳　ロールケーキ
２４	土	おにぎり　唐揚げ　サラダ　麦茶　果物		牛乳　パイ
２６	月	ガパオライス　ヤムウンセン風サラダ　スープ　果物	牛乳	牛乳　おせんべい
２７	火	人参ごはん　煮魚　ごまあえ　豚汁　果物	ヨーグルト	牛乳　蒸しパン
２８	水	鶏肉のチリソース　海藻サラダ　スープ　果物	牛乳	ジュース　ビスコ
２９	木	パン　鮭とほうれん草のクリーム煮　コーンサラダ　麦茶　果物	牛乳	牛乳　枝豆ゆかりおにぎり
３０	金	お弁当の日	牛乳	プルプルドルチェ
３１	土	わかめうどん　サラダ　麦茶　果物		牛乳　クッキー

給食だより

あけましておめでとうございます

七草粥

７日【人日の節句】に、７種類の野菜をお粥に入れて食べます。１年間の無病息災を願い、お正月のごちそうで胃腸に負担がかかっている体にぴったりです。

冬に負けない体をつくろう

乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。ビタミンンを多く含む、にんじんやトマト、キャベツ、りんごなど野菜と果物を十分にとることが肝心です。海藻や納豆も抵抗力と免疫力を高め、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。