



# 1月給食だより



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	立	おやつ
1	木	【 年 始 休 暇 】			
2	金	【           "          】			
3	土	【           "          】			
5	月		豆乳・おかし	鮭の塩焼き、ひじきの煮物、みそ汁、りんご	牛乳・おかし
6	火		豆乳・おかし	親子煮、かにかまのてんぷら、ブロッコリー、みそ汁、みかん	スキムミルク・南瓜マフィン
7	水		豆乳・おかし	五目焼き、ポテトサラダ、七草汁、黄桃缶	くだもの
8	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、中華サラダ、コーンおやき、オレンジ	スキムミルク・りんごクラフティ
9	金		豆乳・おかし	いなりギョウザ、野菜のおかか和え、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
10	土			《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし
12	月	【 成 人 の 日 】			
13	火		お茶・おかし	ポークチャップ、オムレツ、みそ汁、りんご	スキムミルク・麩のきなこラスク
14	水	★防災食	豆乳・おかし	ニラの卵とじ、さつま芋と昆布の煮物、みそ汁、パイン缶	くだもの
15	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	パンプキンカレー、チンゲン菜のツナ和え、きゅうりちくわ、みかん	フルーツヨーグルト
16	金		豆乳・おかし	《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おからおやき
17	土			《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし
19	月		豆乳・おかし	豚大根のみそ煮、ホッケの塩焼き、すまし汁、オレンジ	牛乳・おかし
20	火		豆乳・おかし	コロッケ、大豆入りきんぴら、みそ汁、みかん	スキムミルク・パンプディング
21	水	★誕生会	豆乳・おかし	鮭わかめご飯、ピザ春巻き、ほうれん草の卵和え、みそ汁、黄桃缶	スキムミルク・ブラウニー
22	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	冬野菜シチュー、キャベツサラダ、はんぺん焼き、りんご	スキムミルク・ポパイ蒸しパン
23	金		豆乳・おかし	鯖のごまみそ焼き、ホクホクサラダ、せんべい汁、バナナ	スキムミルク・おかし
24	土			《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし
26	月		豆乳・おかし	マーボー白菜、うずらフライ、ブロッコリー、春雨スープ、りんご	牛乳・おかし
27	火		豆乳・おかし	ミートローフ、切り干し大根の五目煮、みそ汁、オレンジ	スキムミルク・蒸しまんじゅう
28	水		豆乳・おかし	みそバター肉じゃが、ちくわの磯辺揚げ、かきたま汁、パイン缶	くだもの
29	木	★スプーン	豆乳・ホットケーキ	大根カレー、マカロニサラダ、ボールポテト、みかん	スキムミルク・さつま芋クッキー
30	金		豆乳・おかし	鮭のムニエル、ほうれん草のコーンソテー、みそ汁、バナナ	スキムミルク・おかし
31	土			《 お 弁 当 の 日 》	お茶・おかし

◎平日16日(金)と土曜日はお弁当です。  
◎今月の誕生会は21日(水)です。

## 七草の日

1月7日は七草の日です。1年間病気をしないで健康に過ごせることを願い、朝に七草がゆを食べると良いと言われています。春の七草とはセリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ(かぶ)、スズシロ(だいこんの若葉)のことです。保育園ではお給食で七草汁を頂きます。



## おすすめメニュー 七草汁(大人2人・子供1人)

鶏もも肉(一口大)	50g
大根(いちょう切り)	50g
人参(いちょう切り)	30g
しいたけ(薄切り)	1枚
豆腐(さいの目切り)	80g
長ネギ(小口切り)	5cm位
小松菜	小1株
ごま油	小さじ1
だし汁	500ml
しょうゆ	小さじ1
めんつゆ	小さじ1
酒	小さじ1



- ①小松菜は茹でてみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を熱し、肉、大根、人参、しいたけを入れて炒め、だし汁を入れて煮る。
- ③煮えたら豆腐と長ネギを入れて、調味料で味付けをして、①を加える。

【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	623kcal	472kcal
タンパク質	26.2g	20.0g
脂 質	18.1g	14.6g
食塩相当量	1.7g	1.2g