

令和8年1月

献立表

新田こばと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼 食	午後おやつ
1	木			元旦	
2	金				
3	土				
4	日				
5	月	甘辛せんべい 牛乳	ゆかり ご飯	お正月お祝いメニュー 松風焼き 伊達巻 ◆仙台雑煮風ひきな汁 フルーツゼリー 麦茶	ロールケーキ 塩せんべい (以)牛乳(未)麦茶
6	火	パイ菓子 麦茶	パン	タラと白菜のクリームシチュー のりっこりー バナナ 麦茶	★七草がゆ 甘辛せんべい 麦茶
7	水	塩せんべい 牛乳	ご飯	わふう 和風オムレツ 鶏塩ビーフン ◆山形納豆汁 みかん 麦茶	クリームパン (以)牛乳(未)麦茶
8	木	クラッカー 牛乳	ご飯	ブリのこっくり焼き かぼちゃ甘煮 五目きんぴら グレープフルーツ 麦茶	★キャラメルボテト (以)牛乳(未)麦茶
9	金	カルシウムせん 牛乳	納豆 ご飯	チキンバーベキュー じゃが芋の洋風ソテー バナナ 麦茶	★しょうゆラーメン 乳酸菌飲料
10	土	ビスケット 牛乳	ご飯	サーモンポテサラ焼き トマト ほうれん草ソテー かぼちゃのみぞ汁 みかん 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 豆乳ココア
11	日				
12	月			せいじん ひ 成人の日	
13	火	クラッcker 牛乳	ご飯	だいす 大豆たっぷりキーマカレー もやしの変漬け グレープフルーツ 麦茶	★キャロットドーナツ (以)牛乳(未)麦茶
14	水	パイ菓子 麦茶	パン	世界の料理をたべよう ~アメリカ~ ハンバーガー フレンチフライ コーンスープ フルーツゼリー 麦茶	★アメリカンカッキー (以)牛乳(未)麦茶
15	木	りんごジュース	とりめし	お誕生会お祝いメニュー サーモンのマーマレード焼き 肉みそスパッゲティ 白菜スープ いちご 麦茶	ガトーショコラ 塩せんべい (以)牛乳(未)麦茶
16	金	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	かみかみメニュー♪ カツオのごまみそ揚げ すき昆布煮 バナナ 麦茶	★マシュマロおこし (以)牛乳(未)麦茶
17	土	ビスケット 牛乳	ご飯	みそ卵焼き トマト 五目煮 里芋と青菜のみぞ汁 みかん 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 野菜ジュース
18	日				
19	月	塩せんべい 牛乳	ご飯	サーモンの塩焼き かぼちゃ甘煮 切干大根炒め バナナ 麦茶	★きなこの甘酒ケーキ (以)牛乳(未)麦茶
20	火	パイ菓子 麦茶	パン	あつあ 厚揚げのミートソース うまっこりー ポテトポタージュ みかん 麦茶	★きのこご飯 麦茶
21	水	クラッcker 牛乳	ラツフ おにぎり△	てづくり 手作りがんものにぎやかなおでん のり佃煮 グレープフルーツ 麦茶	★わかめうどん 乳酸菌飲料
22	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	お楽しみ給食 ※すみれ、ゆり組は、お弁当箱に盛付けます 鶏肉のから揚げ ポテト ポパイスパゲッティ いちご 野菜ジュース	クロワッサンチュロス (以)牛乳(未)麦茶
23	金	ビスケット 牛乳	納豆 ご飯	ぎせいとうふ にんじん 摺製豆腐 人参きんぴら グレープフルーツ 麦茶	ごまあんパン (以)牛乳(未)麦茶
24	土	揚げせんべい 牛乳	ご飯	サーモンのパン粉焼き トマト マッシュポテト かぼちゃのみぞ汁 みかん 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 豆乳ココア
25	日				
26	月	ぶどうジュース	焼きそば	かわりづ きゅうり変漬け じゃが芋のみぞ汁 いちご 麦茶	★高野豆腐のそぼろご飯 麦茶
27	火	塩せんべい 牛乳	ご飯	マーボー豆腐 かぼちゃ甘煮 ひじき納豆 バナナ 麦茶	あんパン (以)牛乳(未)麦茶
28	水	パイ菓子 麦茶	ご飯	カレイのねぎみそ焼き 野菜ビビンバ なめこ汁 みかん 麦茶	★ココア蒸しケーキ (以)牛乳(未)麦茶
29	木	甘辛せんべい 牛乳	ご飯	この たまごや お好み卵焼き しらす和え グレープフルーツ 麦茶	みそパン (以)牛乳(未)麦茶
30	金	ビスケット 牛乳	わかめ ご飯	サーモンのバターしょうゆ 炒り豆腐 バナナ 麦茶	★マーラーカオ (以)牛乳(未)麦茶
31	土	カルシウムせん 牛乳	ご飯	とりにく 鶏肉のピザ焼き トマト 煮っころがし 青菜とたまごのみぞ汁 みかん 麦茶	醤油せんべい パイ菓子 野菜ジュース

♪お知らせ♪

- ★印は、手作りおやつです
- ❖印は、宮城・東北の郷土料理です
- 1/15(木) お誕生会
- 1/20(火) 午後おやつ試食会※ばら組保護者対象

【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	524	631
たんぱく質(g)	19.9	24.5
脂質(g)	15.5	18.8
食塩相当量(g)	1.3	1.6

【七草粥の由来】

七草粥を食べる1月7日は、「人日(じんじつ)」という五節句のひとつです。

古来日本には、雪の間から芽を出した若菜を摘む「若菜摘み」という風習がありました。そして、お隣の中国では…七種類の野菜を入れた汁物「七種七羹(ななしゅさいのかん)」を食べて無病息災を祈る日でした。

この風習が交わって、「七草粥」が食べられるようになったといわれています。

