



令和8年1月

# 献立表



新田こぼと園

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 パナナ 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	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	★キャラメルポテト (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 パナナ 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 かぼちゃのみそ汁 みかん 麦茶	甘辛せんべい パイ菓子 豆乳ココア
11	日				
12	月			成人の日	
13	火	クラッカー 牛乳	ご飯	大豆たっぷりキーマカレー もやしの麦漬け グレープフルーツ 麦茶	★キャロットドーナッツ (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	★アメリカクッキー (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 肉みそスッパグティ 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 パナナ 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 里芋と青菜のみそ汁 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 パナナ 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	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	クラッカー 牛乳	ラッ おにぎり△	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	擬製豆腐 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 かぼちゃのみそ汁 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	きゅうり麦漬け じゃが芋のみそ汁 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 パナナ 麦茶	あんパン (以)牛乳(未)麦茶
28	水	パイ菓子 麦茶	ご飯	カレーのねぎみそ焼き 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	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 パナナ 麦茶	★マラーカオ (以)牛乳(未)麦茶
31	土	カルシウムせん 牛乳	ご飯	鶏肉のピザ焼き トマト 煮っころがし 青菜とたまごのみそ汁 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

※都合により献立を変更する場合があります。

## 【七草粥の由来】

七草粥を食べる1月7日は、「人日(じんじつ)の節句」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(ななしゆさいのかん)」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。

