



令和 08 年 1 月 予定献立表



五所川原こども園

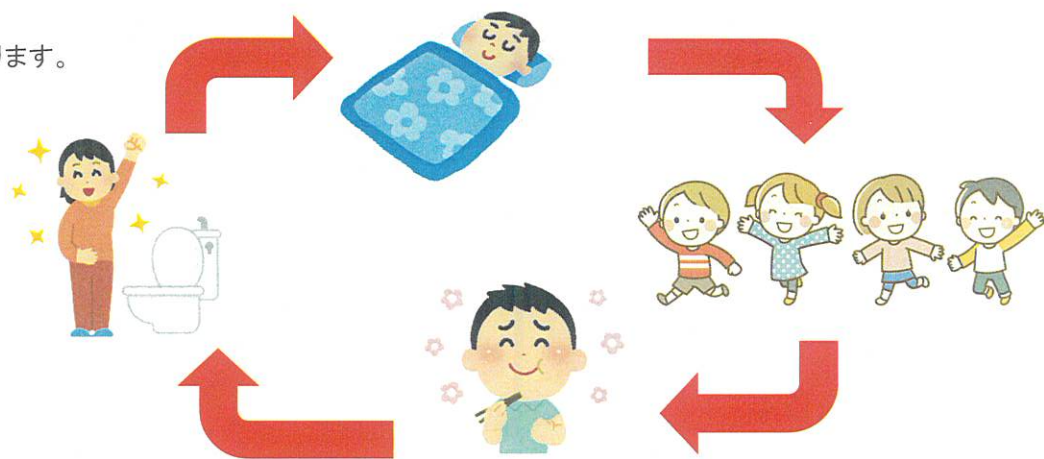
日 曜	副 食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30)	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以上児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
5 (月)	豚丼の具 紅白なます フルーツゼリー お雑煮風汁	せんべい 牛乳	581		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト こまつなのみそ汁
6 (火)	焼魚 (鮭) ひじきの五目煮 ヨーグルト みそ汁 (キャベツ・玉ねぎ・えのき)	りんごケーキ 牛乳	561	※	おかゆ さけとにんじんの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
7 (水)	つくね焼き ペンネのカレーサラダ パナナ みそ汁 (大根・しめじ・わかめ)	バームクーヘン 牛乳	589		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 パナナ だいごのみそ汁
8 (木)	野菜たっぷりクリームシチュー ジャコサラダ ヨーグルト 麦茶	せんべい 牛乳	544		おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
9 (金)	五目野菜塩ラーメン 春巻き アセロラゼリー ふりかけ	スイートポテト 牛乳	615		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
10 (土)	とり肉のカレーマヨ焼き 野菜炒め ぶどうゼリー みそ汁 (玉ねぎ・きざみこうや)	せんべい やさいジュース	593		おかゆ とり肉ときゃべつの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
13 (火)	フルコギ風炒め キャベツの塩昆布和え マスカットゼリー みそ汁 (もやし・まめふ)	ふかし芋 牛乳	560		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしのみそ汁
14 (水)	かれいの煮付け 切干大根のうま煮 みかん みそ汁 (あつあげ・ほうれん草・油あげ)	レーズン蒸しパン 牛乳	598	※	おかゆ かれいとにんじんの煮物 みかん ほうれんそうのみそ汁
15 (木)	ヤンニョムチキン チョレギサラダ フルーツゼリー 中華スープ (とうふ・長ねぎ)	せんべい ジョア	589		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
16 (金)	あったかうどん だいごんの酢づけ ヨーグルト ふりかけ	丸パン 牛乳	596		おかゆ やさいうどん ヨーグルト 麦茶
19 (月)	とり肉のごまみそ焼き 人参しりしり お楽しみデザート みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	メロンパン 牛乳	584		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト じゃがいものみそ汁
20 (火)	あじフライ ハムサラダ りんごゼリー みそ汁 (切干大根・人参・油あげ)	おかき 牛乳	566	※もちつき会	おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト やさいのみそ汁
21 (水)	チーズ納豆 ミートボールの和風煮 豆乳フリン みそ汁 (きゃべつ・きざみこうや)	あんこ蒸しパン 牛乳	593	※	おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
22 (木)	五目焼きそば もやしナムル ヨーグルト わかめスープ ふりかけ	肉まん 牛乳	584		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト もやしスープ
23 (金)	ひき肉カレー 福神漬け 浅漬けサラダ 麦茶 ★さくらんぼゼリー★	せんべい やさいジュース	597	お誕生会	おかゆ ひき肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
24 (土)	豚バラ大根 春雨炒め フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・なめこ・長ねぎ)	せんべい やさいジュース	605		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
26 (月)	とり肉のから揚げ わかめの酢の物 フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・えのき・油あげ)	コーンフレーク 牛乳	596		おかゆ とり肉とやさいの煮物 ヨーグルト きゃべつのみそ汁
27 (火)	焼き魚 (ほっけ) フロッコリーのごまマヨ フルーチェ のっぺい汁	塩昆布チーズおにぎり 牛乳	598	※食育	おかゆ しらすとフロッコリーの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
28 (水)	ぶた肉のしょうが焼き 切りこんぶのやわらか煮 パナナ みそ汁 (とうふ・小松菜・きざみこうや)	キャロットロール 牛乳	597		おかゆ ぶた肉とたまねぎの煮物 パナナ とうふのみそ汁
29 (木)	筑前煮 おくら納豆 ヨーグルト みそ汁 (玉ねぎ・まいたけ・まめふ)	せんべい ジョア	580		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト たまねぎのみそ汁
30 (金)	スパゲッティナポリタン レタスサラダ ふりかけ フルーツキャロットゼリー コンソメスープ	ビスケット 牛乳	564		おかゆ とり肉とたまねぎの煮物 ヨーグルト ちんげんさいスープ
31 (土)	サバ味噌麻婆豆腐 キャベツの中華サラダ フルーツゼリー 中華スープ (つみれ・白菜・しめじ)	せんべい やさいジュース	560		おかゆ とうふときゃべつの煮物 ヨーグルト はくさいスープ

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日です。

※エネルギー(以上児)はごはん 110g で計算しています。

※骨なしの魚を使用していますが、まれに骨が残っていることがあります。

気をつけて食べてください。



1 月はたんぽぽ組さんのリクエスト
給食を行います！チーズ納豆、カレー
ライス、ラーメン、うどん、スパゲティ、
からあげ、ヤンニョムチキンをリクエ
ストしてくれました♪

たくさん食べてくださいね！！

新しい1年が始まりました。年末年始はご家族で楽しく過ごした
ことと思います。おいしいものを食べ過ぎてしまったり、夜更かしし
がちになりますね。生活リズムが大きく乱れてしまうと戻るのが難し
くなり、体調を崩す原因にもなります。生活リズムを少しずつ整えて
免疫力も高めていきましょう！よく寝る→よく活動する→ちゃんと
お腹が空く→よく食べる→すっきり出すという流れがとっても重要
です。免疫力を高めると風邪予防にもなりますよ♪冬野菜、温かい
ものを食べて今年も元気に楽しく過ごしていきましょう◎

