

2026年 1月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。新しい年がスタートしましたね。お正月はゆっくり過ごせましたか？年末年始で生活リズムも崩れてしまった方もいるかと思いますが。体調に気を付けながら、早寝早起きをこころがけ、パランスの良い食事をしっかりと食べて、冬を乗り越え、今年も元気いっぱい過ごしていきたいと思います！今年も安全でおいしい給食を作ります！			1 休園日	2 休園日	3 休園日
昼食				2026 謹賀新年		
午後	5 牛乳 ビスコ	6 牛乳 塩せんべい	7 牛乳 クッキー	8 牛乳 塩せんべい	9 牛乳 醤油せんべい	10 牛乳 塩せんべい
午後	すき焼き風うどん ほうれん草のツナ和え いちご	御飯・さつま芋みそ汁 赤魚の煮つけ 納豆和え バナナ	七草ビビンバ ホタテ貝と白菜スープ 豆腐と卵のとろみ煮 りんご	御飯・キャベツすまし汁 さばのみそ煮 ブロッコリー白和え みかん	カレーライス♪ 福神漬け にんじんのごまあえ キウイフルーツ	マーボー豆腐丼 キャベツのスープ 南瓜バター醤油煮 みかん
午後	牛乳 五平餅	牛乳 バイクド里芋	牛乳 豆乳ぷりん	牛乳 肉まん	牛乳 バターシュガートースト	牛乳 おかし
午前	12 成人の日	13 牛乳 源氏パイ	14 牛乳 塩せんべい	15 牛乳 醤油せんべい	16 牛乳 ぼたぼた焼き	17 牛乳 塩せんべい
午後		納豆パスタ なめこのみそ汁 里芋のチーズ焼き みかん	パン♪ ビーフシチュー レタスサラダ バナナ	わかめ御飯・もやしみそ汁 ぶり大根 小松菜の煮浸し いちご	タコライス♪ かぶのスープ れんこんきんぴら りんご	きつねうどん 鶏肉のBBQソース バナナヨーグルト
午後	牛乳 ツナマヨおにぎり	牛乳 たい焼き(カスタード)	牛乳 苺クレープ	牛乳 ブルーベリーパイ	牛乳 おかし	牛乳 おかし
午前	19 牛乳 バームクーヘン	20 牛乳 白い風船	21 牛乳 醤油せんべい	22 牛乳 塩せんべい	23 牛乳 ドーナツ	24 牛乳 醤油せんべい
午後	みそちゃんぽんラーメン ちくわ磯辺焼き いちご	御飯・白菜クリームスープ スコップコロッケ ピーマンのナムル りんご	御飯・卵スープ ホイコーロー きゅうりのお浸し みかん	御飯・切干大根みそ汁 鮭の塩焼き♪ カレーポテトサラダ バナナ	ハヤシライス♪ 人参マヨおおかサラダ りんご	野菜あんかけ丼 なすのみそ汁 さつまいもチーズ焼き オレンジ
午後	牛乳 じゃこおかかおにぎり	牛乳 ホットドック	牛乳 芋けんぴ	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	牛乳 マカロニきな粉♪	牛乳 おかし
午前	26 牛乳 メープルケーキ	27 牛乳 塩せんべい	28 牛乳 おかし	29 牛乳 醤油せんべい	30 牛乳 ビスコ	31 牛乳 塩せんべい
午後	醤油ラーメン♪ 餃子♪ みかんゼリー	御飯・かぶのすまし汁 みそカツ♪ キャベツの香り漬け いちご	おにぎり(持参) 芋の子汁(みそ) 肉団子 ブロッコリーおかか和え みかん	御飯・そうめん汁 ほっけみりん焼き 肉じゃが(鶏肉) バナナ	御飯・大根みそ汁 鶏のきじ焼き 冬の蒸し野菜(ゴマドレ) りんごゼリー	焼きそば わかめスープ チーズ みかん
午後	牛乳 鮭ごはん	牛乳 フライドポテト	牛乳 南瓜のプリンタルト	牛乳 ミニエクレア	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 おかし

5日：お正月メニュー
7日：七草の日
15日：いいいちごの日
20日：5歳児のクッキングでホットドックを作ります。
22日：カレー粉の日
28日：おにぎりデー(弁当箱の用意をお願いします。)
30日：誕生会



♡食べたい給食を5歳児さんからリクエストしてもらったので、1月から3月まで献立メニューに入れます！
♪マークがリクエストメニューです！

♡1月の栄養価♡
エネルギー:475Cal
たんぱく質:19.6g
脂質:17.2g
カルシウム:283g

*物資の都合により内容を変更する場合があります。

おせち料理の意味

〇黒豆 … 健康で「まめ」に暮らせますように
〇えび … 腰が曲がるまで長生きする
〇栗きんとん … 金運をよぶ
〇伊達巻 … 巻物に似ているから賢くなる
〇れんこん … 先々の見通しが利くように
〇紅白かまぼこ … 初日の出を象徴している(紅白は縁起がいい)
〇昆布巻き … 健康をよる「こぶ」(喜ぶ)
〇田作り … 豊作を祈る などがあります。
☆ご家庭でおせち料理を食べる際にはぜひ子ども達とおせちについてお話ししてみてください！

春の七草

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ。
1月7日に食べる七草がゆは、今年1年の無病息災を祈る他に、お正月のごちそうで疲れた胃を休ませる効果があります。
給食では、七草ビビンバを出します。
ぜひ、お家で七草がゆを食べてみてください。

◎栄養がつまった冬野菜

大根・かぶ・白菜・小松菜など寒い冬に耐えて育つ野菜にはビタミンAやビタミンCなどの栄養が豊富です。
食物繊維を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよくし、鍋料理やスープなどにすると体も温まります。