

2026年 1月 保育園給食献立表

しみず保育園
(予定)

| 日 | 曜 | 3歳未満児 午前のおやつ | 昼 食 | | 午後のおやつ |
|----|---|-----------------|---|----------|----------------------|
| | | | 副 食 | 3歳未満児 | |
| 5 | 月 | 豆乳 | ごはん じゃがいもとひき肉カレー煮 キャベツの塩昆布和え 卵スープ ふりかけ | | 牛乳 ビスケット |
| 6 | 火 | 牛乳 | ごはん 揚げだし豆腐 ほうれん草とえのきのおひたし じゃがいものみそ汁 味付けのり | | スキムミルク ホットドッグ |
| 7 | 水 | ヨーグルト | わかめご飯 大根のみそ煮込み もやしときゅうりの三杯酢 春雨のすまし汁 | | 牛乳 もち |
| 8 | 木 | 牛乳 | ごはん さばの竜田揚げ すき昆布の煮物 なめこのみそ汁 五目納豆 | | カルピス 野菜スナック |
| 9 | 金 | 牛乳 | ごはん ミートボール ポテトサラダ トマト キャベツスープ | | スキムミルク にんじんケーキ |
| 10 | 土 | ヨーグルト | ちゃんこうどん ほうれん草ソテー フライドポテト | ごはん | 牛乳 塩せんべい |
| 12 | 月 | 成人の日 | | | |
| 13 | 火 | 牛乳 | ごはん ポークカレー 野菜サラダ わかめスープ 福神漬 | | スキムミルク コーンスナック |
| 14 | 水 | りんごジュース | ごはん 魚五目あんかけ もやしごまあえ ほうれん草のみそ汁 のり佃煮 | | 牛乳 みそもち |
| 15 | 木 | 牛乳 | ごはん 豆腐ステーキミートあんかけ かぼちゃの煮物 かきたま汁 きゅうり漬 | | ヨーグルト バナナ |
| 16 | 金 | 牛乳 | ごはん 赤魚の煮付け 切り干し大根の煮物 豆乳みそ汁 ふりかけ | | スキムミルク ピザトースト |
| 17 | 土 | ヨーグルト | コーンオムレツ สปาゲティソテー トマト ポテトスープ | ごはん | 牛乳 クッキー |
| 19 | 月 | 牛乳 | ごはん 肉じゃが 小松菜と油揚げの煮物 えのき茸のみそ汁 たくあん漬 | | スキムミルク 薄焼きせんべい |
| 20 | 火 | 牛乳 | ごはん シュウマイ ビーフソテー 白菜のスープ おろし納豆 | | りんごジュース スイートパンパキン |
| 21 | 水 | ヨーグルト | ごはん いり豆腐 しらすとわかめあえ 大根のみそ汁 ふりかけ | | 牛乳 ポテトスナック |
| 22 | 木 | 牛乳 | わかめご飯 ほっけ焼き ふきの煮物 けんちん汁 | | ヤクルト ツナサンド |
| 23 | 金 | 牛乳 | ごはん 柳川もどき ほうれん草のごまあえ たけのこのみそ汁 | | スキムミルク ロールケーキ |
| 24 | 土 | ヨーグルト | コーンシチュー チキンナゲット シーフードサラダ | バターロールパン | 牛乳 小魚せんべい |
| 26 | 月 | 牛乳 | チャーハン きゅうり三杯酢 ウィンナー 小松菜のスープ | | スキムミルク 肉まん |
| 27 | 火 | 牛乳 | ひじきご飯 松風焼き ツナサラダ すいとん | | スポロン ワッフル |
| 28 | 水 | 野菜ジュース | ごはん 鮭のコーンマヨ焼き 白菜とコーンのごまあえ 小松菜のみそ汁 ふりかけ | | 牛乳 おさつスティック |
| 29 | 木 | 牛乳 | ごはん メンチカツ マカロニサラダ トマト レタススープ | | スキムミルク えびせん |
| 30 | 金 | 牛乳 | ごはん 豆腐とえびの炒め煮 ほうれん草のおかかあえ キャベツのみそ汁 味付けのり | | ヨーグルト しょうゆせんべい |
| 31 | 土 | プリン | 五目中華 ゆで卵 フルーツヨーグルトあえ | ごはん | 牛乳 パイ菓子 |

☆27日(火)は、お誕生会です。

※果物は、毎日付きます。
 ※つぼみ、ちゅうりっぷ組の朝のおやつには、お菓子か果物が付きます。
 ※つぼみ組の給食は、献立の内容により調理方法や食材を変更する場合があります。

