

令和8年1月

うれしい給食 3号

認定こども園
新宝珠幼稚園

月	火	水	木	金
5 家庭保育協力日 	6 ちらし寿司 切干大根の和え物 すまし汁 ○精白米 ちらし寿司の素 きざみのり ○切干大根 人参 きゅうり 黒潮だし 砂糖 酢 淡口 ○麩 黒潮だし 淡口 みりん	7 ごはん つくねハンバーグ ブロッコリーのおかか和え 洋風スープ ○精白米 ○鶏ミンチ 豆腐 れんこん 玉ねぎ しいたけ 人参 黒潮だし 濃口 みりん 酒 片栗粉 ○ブロッコリー 太もやし 人参 かつお節 砂糖 濃口 みりん ○じゃが芋 しろ菜 ブイヨン	8 ごはん 鮭のマヨネーズ風ソースがけ 白菜の煮浸し 中華スープ ○精白米 ○鮭 小麦粉 マヨドレ みりん レモン汁 パセリ ○白菜 人参 薄揚げ 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○しめじ 玉ねぎ 中華料理の素	9 ごはん 肉じゃが 小松菜の和え物 みそ汁 ○精白米 ○豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 突きこんにゃく グリンピース 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○小松菜 人参 淡口 みりん ○大根 きゃべつ 黒潮だし 白みそ みりん
	お菓子 牛乳	蒸しパン(七草入り) 牛乳	お菓子 牛乳	りんご寒天 ビスケット 牛乳
12 成人の日 	13 ごはん 肉団子のソース煮 スパゲティサラダ 洋風スープ ○精白米 ○肉団子 ○スパゲティ きゅうり 玉ねぎ 人参 ハム 砂糖 マヨドレ ○白菜 玉ねぎ ブイヨン	14 塩ラーメン じゃが芋フライ ○中華そば 鶏肉 太もやし チンゲン菜 人参 鶏がら 淡口 ○じゃが芋 片栗粉	15 ごはん ビーフンの炒め物 大根のくず煮 すまし汁 ○精白米 ○ビーフン きゃべつ 玉ねぎ 人参 黒潮だし 淡口 キャノーラ油 ○大根 人参 土生姜 黒潮だし 淡口 濃口 みりん 酒 片栗粉 ○豆腐 黒潮だし 淡口 みりん	16 ビーフカレーライス 海藻サラダ ○精白米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース カレーパウダー バイナップルシロップ ケチャップ ○きゃべつ きゅうり 人参 わかめ 砂糖 酢 濃口 ごま油
	お菓子 牛乳	おにぎり(ピラフ) 牛乳	オレンジケーキ 牛乳	お菓子 牛乳
19 ごはん ささみフライ ブロッコリーのツナマヨ和え みそ汁 ○精白米 ○ささみ ○ブロッコリー ツナ マヨドレ 砂糖 濃口 ○麩 黒潮だし 白みそ みりん	20 ごはん 関東煮 ほうれん草のごま和え 中華スープ ○精白米 ○じゃが芋 厚揚げ ごぼう天 竹輪 板こんにゃく 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん 酒 ○ほうれん草 太もやし 人参 白ごま 砂糖 濃口 みりん ○チンゲン菜 玉ねぎ 中華料理の素	21 ごはん さばの煮付け コーンサラダ すまし汁 ○精白米 ○さば 土生姜 砂糖 濃口 みりん 酒 ○きゃべつ きゅうり 人参 コーン 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○えのき 黒潮だし 淡口 みりん	22 ごはん ポークチャップ 小松菜のお浸し 洋風スープ ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 砂糖 ケチャップ ブイヨン ウスターソース 片栗粉 ○小松菜 人参 黒潮だし 砂糖 淡口 みりん ○かぶ じゃが芋 ブイヨン	23 卵不使用イエローロール 冬野菜のクリームシチュー ドレッシングサラダ ○卵不使用イエローロール ○鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜 クリームシチューパウダー 牛乳 ○きゃべつ きゅうり 人参 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油
マカロニきな粉 牛乳	お菓子 牛乳	さつま芋煮 牛乳	お菓子 牛乳	おにぎり(ひじき) 牛乳
26 ごはん 野菜コロッケ グリーンサラダ すまし汁 ○精白米 ○野菜コロッケ ○きゃべつ きゅうり ブロッコリー 砂糖 酢 淡口 キャノーラ油 ○大根 薄揚げ 黒潮だし 淡口 みりん	27 ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル わかめスープ ○精白米 ○豚ミンチ 豆腐 玉ねぎ 人参 青ねぎ 赤みそ 濃口 中華料理の素 みりん 砂糖 酒 鶏がら ごま油 片栗粉 ○太もやし ほうれん草 人参 砂糖 濃口 ごま油 ○わかめ 白ごま 鶏がら	28 野菜あんかけうどん いんげんの和え物 ○うどん 白菜 大根 人参 青ねぎ 土生姜 黒潮だし 淡口 みりん 片栗粉 ○いんげん 人参 黒潮だし 砂糖 濃口 みりん	29 ごはん 豚肉の生姜焼き 温野菜 みそ汁 ○精白米 ○豚肉 玉ねぎ 人参 土生姜 砂糖 濃口 酒 ○きゃべつ 人参 ブロッコリー マヨドレ 砂糖 ○さつま芋 太もやし 黒潮だし 白みそ みりん	30 ごはん 洋風おでん チンゲン菜とツナ和え物 洋風スープ ○精白米 ○じゃが芋 玉ねぎ 人参 板こんにゃく 平天 ごぼう天 ブイヨン 淡口 みりん 砂糖 酒 ○チンゲン菜 人参 ツナ 砂糖 酢 淡口 ごま油 ○きゃべつ コーン ブイヨン
お菓子 牛乳	シュガートースト 牛乳	おにぎり(青菜) お茶	パナナケーキ 牛乳	お菓子 牛乳

1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。年末年始はどのようにお過ごしになりましたか？

今年も1年おいしく安心・安全で子供たちに喜ばれる給食を作っていけるよう頑張りますので、よろしくお願い致します。

1月7日は、無病息災を願いビタミン・ミネラルの豊富な春の七草で作った七草がゆを食べる習慣があります。

給食では蒸しパンに混ぜて提供します。 ～春の七草～ すずしろ・すずな・ごぎょう・はこべら・なずな・ほとけのざ・せり



※初めての食材がありましたら給食が始まるまでに食べておいください

今月の栄養平均値 3号エネルギー 441kcal たんぱく質 15.2g 脂質 13.6g