



1月 予定献立表 & 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がです。
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。
※◎は朝おやつ、○は午後おやつの材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	日付	献立名	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
05月	ごはん、みそ汁、鶏ささみのにんじんドレッシング、昆布の煮つけ、くだもの	油、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、鶏ささ身、○カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○ゼラチン	くだもの、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、刻みこんぶ、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○カルピスゼリー	20火	ごはん、みそ汁、魚のフライ、コールスローサラダ、くだもの	○食パン、○さつまいも、油、パン粉、小麦粉、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、○バター	くだもの、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○スイートポテトースト
06火	ごはん、ポテトスープ、鮭の西京焼き、ほうれん草のごまサラダ、くだもの	○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、米	○牛乳、○牛乳、さけ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○しらす干し	くだもの、ほうれんそう、にんじん、○キャベツ、たまねぎ、れんこん、○あおのり	◎牛乳、○牛乳、○お好み焼き風パン	21水	ごはん、バーチキンカレー、ポテトサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、○ごま、米	○牛乳、鶏ひき肉、豆乳生クリーム、ウインナー、バター、○しらす干し、○かつお節	くだもの、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○こまつな、にんじん、きゅうり	◎牛乳、○お茶、○小松菜とじやこのおにぎり
07水	食育(七草) ごはん、みそ汁、すき焼き風煮物、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、くだもの	○米、しらたき、砂糖、油、○ごま、米	○牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、○しらす干し	くだもの、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○七草、キャベツ、白ねぎ、カットわかめ、しいたけ	◎牛乳、○お茶、○春の七草入りおにぎり	22木	ごはん、冬野菜のみそ汁、ポークチャップ、ひじきとツナのあえもの、くだもの	さといも、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、ごま、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	くだもの、たまねぎ、かぶ、にんじん、もやし、こまつな、れんこん、ひじき、白ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○ぐるぐるクッキー
08木	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、さばの照り焼き、五目豆、くだもの	○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、○牛乳、さば、生揚げ、○つぶしあん(砂糖添加)、○卵、だいこん、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	くだもの、はくさい、にんじん、ごぼう、いんげん、にら	◎牛乳、○牛乳、○きなことぶあんのカップケーキ	23金	愛情の日 ごはん、わかめのスープ、野菜そぼろ丼、くだもの	○砂糖、○小麦粉、油、米粉、ごま油、米	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○クリームチーズ、○豆乳生クリーム、○卵	くだもの、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、○レモン果汁	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○チーズケーキ
09金	ごはん、すまし汁、れんこんと白菜の松風焼き、大根サラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○黒砂糖、○焼ふ、パン粉、○ごま、ごま、○砂糖、米	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、卵、○バター、ハム、白みそ、○きな粉	くだもの、はくさい、だいこん、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	◎牛乳、○牛乳、○魅のラスク	24土	ごはん、ポークリース、フルーツポンチ	○サンドイッチパン、砂糖、米粉、油、○砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩)、○生クリーム、○牛乳	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、○もも缶、にんじん、えのきたけ、しめじ	◎牛乳、○牛乳、○ロールサンド
10土	ごはん、すまし汁、牛丼、くだもの	米、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、○ゼラチン、○牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	26月	ごはん、ポテトスープ、きのこスパゲティ、わかめサラダ、くだもの	じゃがいも、スパゲティ、○コーンフレーク、○油、砂糖、ごま油、オリーブ油、米	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、ウインナー	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、しいたけ	◎牛乳、○牛乳、○マッシュラクサクボール
13火	ごはん、相性汁、チキン南蛮、小松菜とえのきのおひたし、くだもの	○米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆乳、○ツナ油漬缶、卵、白みそ、ベーコン、ちくわ、かつお節	くだもの、こまつな、たまねぎ、にんじん、○キャベツ、○コーン缶、えのきたけ	◎牛乳、○お茶、○ツナとキャベツおにぎり	27火	ごはん、みそ汁、鮭の甘酢漬け、きんぴらごぼう、くだもの	さつまいも、しらたき、油、片栗粉、砂糖、ごま、焼ふ、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、○ゼラチン、○牛乳	くだもの、○ぶどう濃縮果汁、にんじん、ごぼう、いんげん	◎牛乳、○牛乳、○ぶどうゼリー
14水	ごはん、みそ汁、ひじきオムレツ、れんこんと厚揚げの煮物、くだもの	○さつまいも、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、卵、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、牛ひき肉	くだもの、だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、○りんご、さやえんどう、ひじき、しいたけ、ねぎ	○牛乳、○飲むヨーグルト、○りんごとさつまいものパイ	28水	ごはん、中華スープ、チャプチエ、ナムル、くだもの	○食パン、じゃがいも、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、○小麦粉、米	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、○きな粉、○牛乳	くだもの、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、しいたけ	◎牛乳、○牛乳、○きなこクリームパン
15木	お誕生日会 ごはん、コンソメスープ、ハンバーク、スペグティのサラダ、お楽しみデザート	○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、スペグティ、パン粉、油、オリーブ油、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、○卵、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、○にんじん、キャベツ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○にんじんのマドレーヌ	29木	ごはん、うどん、さばの塩焼き、煮おろし、白菜のあえもの、くだもの	干しうどん、○もち米、○米、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、さば、○つぶしあん(砂糖添加)、かまぼこ、油揚げ、ちくわ、○きな粉	くだもの、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、塩こんぶ	◎牛乳、○お茶、○おはぎ
16金	ごはん、すまし汁、あじの大根サラダ、根菜と豚肉のみぞ煮、くだもの	じゃがいも、○マカロニ・スペグティ、油、○砂糖、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、あじ、木綿豆腐、○きな粉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、さやえんどう、ごぼう、ねぎ、レモン果汁、しょうが、カットわかめ	○牛乳、○牛乳、○マカロニきな粉	30金	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライス、ツナとブロッコリーのサラダ、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、米粉、油、○砂糖、○ごま、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、豆乳、○木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	くだもの、たまねぎ、こまつな、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ごまドナツ
17土	ごはん、カレー、フルーツヨーグルト	じゃがいも、米粉、油、砂糖、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、○牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、もも缶、にんにく、しょうが	○牛乳、○牛乳、○ゼリー	31土	ごはん、すまし汁、甘みそ丼、くだもの	油、片栗粉、三温糖、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、○牛乳	くだもの、たまねぎ、○りんご濃縮果汁、○みかん缶、にんじん、こまつな、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
19月	食育(粉のお話) ごはん、ビーフン汁、マー婆ー豆腐、菊花シュウマイ、くだもの	○小麦粉、○砂糖、ビーフン、しゅうまいの皮、ごま油、○油、砂糖、片栗粉、油、米、○純コア	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、豚肉(もも)、赤みそ	くだもの、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、干ししいたけ、にんにく、白ねぎ	○牛乳、○牛乳、○ココア蒸しパン						

春の七草

春の七草を入れた「七草粥」には、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。また、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れた胃腸を効率的に回復するため、七草粥を食べることで、一年間元気を保つことができます。

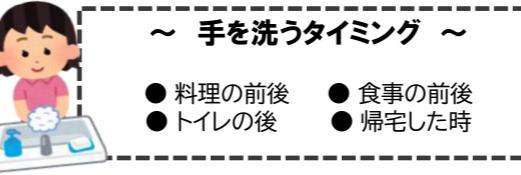
1月7日の朝、家族みんなで七草粥を食べて2026年を元気に過ごしましょう。



手を洗おう

みなさんは、毎日どんな時に手を洗っていますか？
手洗いは、日常的に行うものなので、無意識のうちにおろそかになったりしがちです。手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌も多く付いています。

今の時期は、特に感染症が流行っているのでしっかりと手を洗い、元気に過ごしましょう。



~手を洗うタイミング~

- 料理の前後
- トイレの後
- 食事の前後
- 帰宅した時

~認定こども園・保育所せらのふるさと給食~

1月 8日使用分の世羅食材
・五目豆



今月のせら食材

