

# 令和8年1月 保育園給食献立表

恵庭市子ども未来部



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>5 保育始め</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
ジュース ひき肉カレー コーンサラダ チーズ みかん	牛乳 菓子 鶏肉照り焼き あおさ味噌汁 小松菜おかか和え パイン	牛乳 味噌ラーメン 切り干し大根サラダ のり佃煮 バナナ	牛乳 ほっけフライ 白菜味噌汁 ひじき炒め煮 以)りんご(未)煮りんご	牛乳 うま煮 わかめ味噌汁 マカロニサラダ ふりかけ みかん	ジュース 五目うどん もやし甘酢和え ふりかけ バナナ
牛乳 ミニたい焼き	お茶 豆乳くずもち	お茶 菓子 七草かゆ	牛乳 以)まめパン(未)あさぎパン	牛乳 焼きそば	牛乳 カップケーキ
<b>12 成人の日</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
		ジュース 納豆かき揚げ かぶ味噌汁 プロッコリーおかか和え 鮭フレーク みかん	牛乳 菓子 豚肉味噌炒め チンゲン菜すまし汁 ごぼうサラダ バナナ	牛乳 鮭煮魚 じゃが芋味噌汁 ほうれん草ごまあわ 以)りんご(未)煮りんご	牛乳 豆腐中華丼 なめこ味噌汁 春雨サラダ パイン
		お茶 菓子 フルーチェ	牛乳 甘酒パンケーキ	お茶 きなこおはぎ	牛乳 フライドポテト
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
牛乳 菓子 鶏肉マーマレード焼き 卵と玉葱味噌汁 白菜昆布和え みかん	牛乳 たらかば焼き 水菜味噌汁 ひじきマリネ バナナ	牛乳 ほたてシチュー ほうれん草ナムル ふりかけ みかん	牛乳 大根そぼろ煮 あおさ味噌汁 小松菜納豆和え 以)りんご(未)煮りんご	牛乳 鶏つくね かぶ味噌汁 スパゲティソテー <sup>●</sup> ミニトマト	牛乳 豆乳コーンスープ ちくわ中華和え ワインナー 鮭フレーク バナナ
牛乳 にんじん蒸しパン	お茶 きつねおにぎり	牛乳 2色ジャムサンド	牛乳 いももち	牛乳 コーンフレーク牛乳かけ 以) 小魚(未)みかん	牛乳 バームクーヘン
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29 誕生会</b>	<b>30</b>	<b>31</b>
牛乳 菓子 ハヤシライス 大根わかめ和え ミニトマト ヨーグルト	ジュース はんぺん磯辺揚げ キャベツ味噌汁 れんこん入きんぴら バナナ	牛乳 鶏肉と春雨炒め なめこ味噌汁 白菜磯和え みかん	牛乳 炊込みご飯 まめふ味噌汁 かぼちゃひき肉フライ スパゲティサラダ ミニゼリー	牛乳 三平汁 炒め納豆 プロッコリーごまあわ 以)りんご(未)煮りんご	牛乳 焼きうどん 中華スープ のり佃煮 みかん
牛乳 肉まん	牛乳 菓子 スイートパンプキン	牛乳 きなこマカロニ	牛乳 ケーキ	牛乳 牛乳 好み焼き	牛乳 牛乳 パン

午前のおやつ  
(3歳未満児のみ)

## 春の七草(七草がゆ)

1月7日に春の七草（すずな・すずしろ・せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ）が入ったおかゆを食べ、胃を守る習慣があります。七草を食べると1年間病気をしないといわれています。このような風習は、約1,300年前の奈良時代から続いています。もともとは中国の習慣で七草を神に供えるとともに、家族で食べ、万病・邪気をはらうために行われた行事でした。給食では7日の午後間食で「七草がゆ」を提供予定です。



昼食献立

午後のおやつ  
(以)…3歳以上児用  
(未)…3歳未満児用