



1月予定献立表



<令和8年>
大崎保育園

曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
1 木	<年始休園>			
2 金	<年始休園>			
3 土	<年始休園>			
5 月	<弁当の日>	ビスコ りんご	蒸しパン	
6 火	(お正月料理)ご飯・ぶりの塩焼き・なます・煮豆・すまし汁・ぶどうゼリー	シガーフライ	栗きんとん	
7 水	七草雑炊・鮭のレモン蒸し・ほうれん草のお浸し・オレンジ	きな粉マカロニ	マシュマロサンド	七草粥について(3上)
8 木	ご飯・魚粉ふりかけ・ポークチャップ・キャベツのしらす和え・かきたま汁・バナナ	ココナッツサブレ オレンジ	ちんすこう	
9 金	バターロールパン・いちごジャム・☆マヨチキン・イタリアンサラダ・ポトフ・りんご	ポーロ バナナ	人参チュロス	
10 土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	白い風船 バナナ	
12 月	<成人の日>			
13 火	ご飯・すき焼き風煮・小松菜のおかか和え・豆腐のスープ・ヨーグルト	シガーフライ	フライドポテト	
14 水	カレーうどん・ブロッコリーのナムル・0~3歳切れてるチーズ 4歳以上スティックチーズ・りんご	白い風船 バナナ	ひじきおにぎり	
15 木	<とんど>きな粉ご飯・おでん・かみかみサラダ・みそ汁・オレンジ	ミレービスケット りんご	ぼりぼりかりんとう	
16 金	ご飯・さばの竜田揚げ・キャベツのゆかり和え・コーン入りスープ・バナナ	チーズトースト	クレープ	
17 土	牛丼・みそ汁・りんご	クラッカー オレンジ	ぱりんこ バナナ	
19 月	ご飯・味付け海苔・さわらの煮付け・ひじきサラダ・豚汁・りんご	ココナッツサブレ オレンジ	チヂミ	
20 火	ゆかりご飯・鶏のから揚げ・春雨サラダ・☆白菜のクリーム煮・オレンジゼリー	ジャムトースト	人参パンケーキ	
21 水	<おにぎりパーティ>ご飯(0・1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・ふりかけ・昆布佃煮)おにぎり(3~5歳はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)豚バラ大根・かぼちゃサラダ・みそ汁・バナナ	シガーフライ	チーズ饅頭	
22 木	<誕生会>オープンサンド・鶏肉のマーマレード焼き・きのこスープ・りんご	白い風船 バナナ	黄桃のケーキ	
23 金	納豆ご飯・鮭の幽庵焼き風・マカロニサラダ・みそ汁・バナナ	ポーロ オレンジ	さつま芋スティック	
24 土	きつねうどん・チンゲン菜のポン酢和え・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
26 月	ご飯・さばの味噌煮・切干大根サラダ・すまし汁・バナナ	ビスコ オレンジ	マカロニグラタン	
27 火	ご飯・プルコギ・海藻サラダ・☆ポークビーンズ・オレンジ	白い風船 バナナ	りんごのマフィン	
28 水	ご飯・手羽元のすっぱ煮・キャベツの昆布和え・みそ汁・ヨーグルト	ふかし芋	フレンチトースト	
29 木	コーンご飯・ししゃものフリッター・卵の花・白菜のスープ・りんご	ポーロ オレンジ	じゃがもちーず	
30 金	ハヤシライス・ブロッコリーサラダ・0~3歳切れてるチーズ 4歳以上スティックチーズ・バナナ	シガーフライ	ふのラスク	
31 土	<旧正月>鶏南蛮うどん・もやし中華サラダ・りんご	クラッカー オレンジ	ビスケット バナナ	

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。鍋やシチューなど体をあたためる料理で体温を上げると、血液の循環がよくなり、免疫力UPが期待できます。さらに長ネギやしょうが、にんじん、れんこん、かぼちゃなど冬に旬を迎える野菜を使うとより一層効果的です。

行事食について

○おせち料理
お正月に食べられるお祝い料理。それぞれの食材に願いが込められています。

○七草粥
春の七草を刻んで入れたおかゆ。お正月のごちそうで疲れた胃を休め、1年を健康に過ごせると言われています。