令和 8年 1月

献　立　予　定　表

認定こども園めばえ

日	曜	主 食	副　　食 共　　通	お や つ 10時(未満児)	 3時(共通)
5	月	ごはん	ポテトピザバーグ,酢の物,そうめんのすまし汁	牛乳,昆布	ミルク,お菓子
6	火	ごはん	魚のかば焼き風,野菜のピーナツ和え, 豆腐とわかめ味噌汁	牛乳,ミニトマト	お茶,牛乳もち
7	水	ごはん	八つの宝物を探せ,ブロッコリーのサラダ, いりこ佃煮	牛乳,オレンジ	ミルク, さきいか,お菓子
8	木	ごはん	スパゲティナポリタン,野菜胡麻和え,納豆	牛乳,リッツ	ミルク,せんべい
9	金	ごはん	カレーの日	お茶,バナナ	牛乳,カスタードパン
10	土	ごはん	畑の小さな力もちが主役,スクランブルエッグ, 人参ポタージュ	牛乳,マンナ	みかん
13	火	ごはん	ちんげん菜のクリーム煮,モヤシソテー, 竹輪の甘煮	牛乳,お菓子	フルーツヨーグルト
14	水	ごはん	穴の開いたサクサク秘密基地,線キャベツ, コンソメスープ	お茶,さきいか	牛乳,丸ぼうろ
15	木	ごはん	さばの味噌煮,野菜胡麻和え, 豆腐とえのきの清まし汁	牛乳,いちご	ミルク,ミニゼリー
16	金	ごはん	卵うどん,豚肉と大根の炒め煮,納豆	牛乳,せんべい	お茶,アップルポテト
17	土	ごはん	豆腐の野菜あんかけ,マカロニソテー	牛乳,チーズ	ミルク,お菓子
19	月		お弁当	牛乳,ミニパン	ジュース,お菓子
20	火	ごはん	ポテトコロッケ,野菜ソテー,わかめスープ	お茶,昆布	牛乳, パインとチーズのパンプディング
21	水	ごはん	魚の煮付け,酢の物,具だくさん味噌汁	牛乳,ミニトマト	ミルク,りんご
22	木	ごはん	お楽しみメニュー	牛乳,オレンジ	ミルク,お菓子
23	金	ごはん	長崎ちゃんぽん,トマトサラダ,納豆	牛乳,リッツ	ミルク,マドレーヌ
24	土	ごはん	大根そぼろ煮,ミックス野菜とツナの厚焼き卵	牛乳,バナナ	ミルク, チーズ, お菓子
26	月	ごはん	チキンカレー,グリーンサラダ	お茶,マンナ	牛乳,ミニパン
27	火	ごはん	炒り豆腐,野菜のピーナツ和え,ソーセージ	牛乳,さきいか	お茶, フルーツ盛り合わせ
28	水	ごはん	すき焼き風煮,納豆,すり身のすまし汁	牛乳,せんべい	ヨーグルト
29	木	ごはん	茶色い森のかくれんぼ,ほうれん草おかか和え, ゴマ豆腐	牛乳,りんご	ミルク, 昆布,お菓子
30	金	ごはん	魚のカレー風味揚げ,和風サラダ,豆腐の味噌汁	牛乳,お菓子	牛乳, スティックケーキ
31	土	ごはん	いり鶏,豚肉とブロッコリーのマヨネーズ炒め	牛乳,ミニゼリー	みかん

*新年あけましておめでとうございます今年もよろしくお願い致します

＊食事で免疫力・体力アップ

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体を温める料理で体温を上げましょう。

免疫力アップ　ビタミン、ミネラルの多い食材・・・緑黄色野菜や果物

体力をつける　発酵食品・・・納豆、味噌、ヨーグルトなど