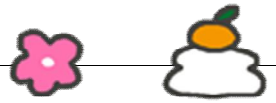
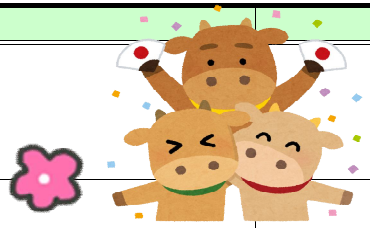
様式F110

小立野善隣館こども園

2026年01月の献立

				1(木)	2(金)	3(土)
昼食						
午後						
	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食	パン　牛乳 肉団子 スパゲッティサラダ 冬野菜のシチュー	ごはん かぼちゃと豚肉のごまがらめ ブロッコリーのサラダ 卵のスープ	パン　牛乳 若鶏の中華照り焼き 青菜のゴマネーズ和え ニラのスープ	ごはん 豆腐ハンバーグの野菜あんかけ ゆかり和え かぼちゃの味噌汁	ごはん ささみのねぎみそ焼き 煮豆昆布 きゅうり あんかけ汁	サンドイッチ チーズ りんご 牛乳
午後	肉まん	メロンパン 牛乳	七草粥	かりんとう 牛乳	ピーチケーキ 牛乳	
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食	成人の日	ごはん カレーおでん ゆで卵 ツナサラダ	パン　牛乳 やわらかチキンカツ 洋風白和え ワンタンスープ	ごはん　ふりかけ しゅうまい 野菜炒め 麩の味噌汁	パン　牛乳 マーボー豆腐 ひじきのサラダ はるさめスープ	ナポリタンスパゲッティ チーズ オレンジ 牛乳
午後		しょうゆせんべい 牛乳	豆腐入り蒸しパン	ラスク 牛乳	ヨーグルト	
	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食	パン　牛乳 豆腐とニラのチャンプルー さつま芋のオレンジ煮 チーズ マカロニスープ	ハヤシライス かぼちゃコロッケ カニサラダ みかん ジョア	ごはん 肉じゃが煮 ちくわの磯辺揚げ 白菜の味噌汁	パン　牛乳 洋風オムレツ マカロニサラダ トマトのスープ	ごはん 魚の照り焼き もやしのごま和え 里芋のすまし汁	焼きそば チーズ バナナ 牛乳
午後	お米のムース	プリン	クリームサンド 牛乳	わかめおにぎり	ミレービスケット 牛乳	
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
昼食	ごはん 車麩の卵とじ ブロッコリーの和え物 わかめの味噌汁	パン　牛乳 鶏肉のピザソース焼き 蓮根のサラダ さつまいものスープ	ごはん 白身魚フライ 大根のサラダ じゃが芋の味噌汁	パン　牛乳 焼きビーフン ポテトサラダ かぶのスープ	しそごはん 松風焼き 里芋と厚揚げの煮物 なめこのすまし汁	いなりうどん チーズ キウイフルーツ 牛乳
午後	ケークサレ 牛乳	ゼリー	甘塩せんべい 牛乳	米粉のスコーン	チーズ　バナナ 牛乳	

1月の行事食

1日～7日：おせち料理、お雑煮

それぞれの料理に意味がこめられています

新しい1年をお祝い

3日：三日とろろ

北関東や東北、中部地方の風習

長寿・健康を願う

7日：七草がゆ

春の七草
せり・なずな・ごぎょう・はこべら
ほとけのざ・すずな・すずしろ

胃腸を休める、1年の健康を願う

11日：鏡開き

お正月に供えた鏡もち

「開く」という縁起の良い言葉

無病息災・幸福を願う

15日：小豆がゆ

小豆の赤い色が邪気を払うという中国の風習に由来

1年の健康と豊作を願う