



令和8年

日蓮市健康づくりマスコットキャラクター「ハルビー」

1月 保育園きゅうしょくカレンダー



にっしん市

日曜	献立名	材 料 名				お や つ	
		熱や力になる食品	血や肉や骨になる食品	体の調子を整える食品	その他	午前 3歳未満児	午後
5月	ツナと塩昆布の炊き込みご飯 あわせみそ汁 みかん(缶)	米 じゃが芋 元氣うす焼せんべい やさいコンソメリング	塩昆布 ツナ やわらかプチとうふ わかめ ミックスみそ キャンドリース	人参 切干し大根 みかん缶	削り節	お茶 チーズ	お茶 元氣うす焼せんべい やさいコンソメリング
6火	白飯 キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨スープ	米 菜種油 三温糖 はるさめ 元氣小粒揚げ きなこせんべい	豚平切肉 厚揚げ 豆みそ ロースハム やわらかプチとうふ 牛乳	キャベツ 人参 ねぎ 生姜 チンゲンツァイ 緑豆もやし	酒 しょうゆ 中華だし 素 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 元氣小粒揚げ きなこせんべい
7水	あんかけスパゲティ 豆腐と白菜のスープ とろけるプリン	スパゲティ 菜種油 三温糖 かたくり粉 米	ウイナー ベーコン やわらかプチとうふ とろけるプリン(豆乳) 牛乳	人参 玉葱 青ピーマン とうもろこし 白菜 菜めし かぶ	野菜ブイオン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ 塩	牛乳	お茶 七草がゆ風おかゆ
8木	白飯 いわし梅煮 ひじきのいため煮 すまし汁	米 菜種油 三温糖 きらきらコーンのおほしさま	いわしの梅煮 高野豆腐 干ひじき やわらかプチとうふ わかめ 牛乳	人参 グリンピース えのきたけ 大根 りんご	削り節 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 りんご きらきらコーンのおほしさま
9金	麻婆豆腐丼 拌三糸 わかめスープ	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 ごま油 さつまいも あずき	木綿豆腐 豚挽肉 豆みそ ロースハム わかめ 牛乳	生姜 人参 ねぎ 干椎茸 緑豆もやし きゅうり 玉葱 えのきたけ 大根	塩 しょうゆ 中華だし 素 酒 米酢 野菜ブイオン	牛乳	お茶 さつま芋ぜんざい
10土	ツナロールパン 牛乳 やさいゼリー	ツナロールパン	牛乳	国産やさいゼリー		牛乳	
13火	食パン 煮込みハンバーグ 洋風スープ	食パン 菜種油 三温糖 こめ棒くん ソフトな塩せん ミニのりすけ	FMうす味ハンバーグ ベーコン やわらかプチとうふ 牛乳	玉葱 ふなしめじ 人参 オニオンソー ダイトマト とうもろこし キャベツ	赤ワイン ケチャップ 中華だし 素 ソース 野菜ブイオン 塩	牛乳	牛乳 こめ棒くん(以上児) ソフトな塩せん(未満児) ミニのりすけ
14水	白飯 関東煮 胡瓜とコーンのごま酢あえ みかん	米 三温糖 すりごま 米粉マカロニ	焼きちくわ 角はんぺい 厚揚げ 切り昆布 牛乳 きな粉(大豆)	干椎茸 板こんにやく 人参 大根 グリンピース きゅうり とうもろこし みかん	しょうゆ 削り節 米酢 塩	牛乳	牛乳 マカロニあべ川
15木	うす切りスライス食パン 手作りポテトコロッケ ポイルキャベツ コンソメスープ	食パン じゃが芋 菜種油 薄力粉 パン粉 ミニのりのりあげもち 紫芋ふんわりせんべい	豚挽肉 ベーコン 牛乳	オニオンソー キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	塩 ケチャップ ソース 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 ミニのりのりあげもち 紫芋ふんわりせんべい
16金	鮭入りちらしずし 小松菜のおかか和え すまし汁 ミニデザート(青りんご) <誕生会>	米 三温糖 ミニデザート青りんご お米 de かぼちゃマフィン 豆乳ホイップ 米粉 菜種油	秋鮭ほぐし身 焼きのり かつおパック 松山あげ わかめ 牛乳	人参 干椎茸 きゅうり 小松菜 緑豆もやし えのきたけ 根みつば みかん缶	米酢 塩 しょうゆ 削り節 ベーキングパウダー	牛乳	牛乳 パンキマフィン75モード(2歳以上児) 米粉蒸しパン(2歳未満児)
17土	ポテトベーコンパン 牛乳 りんごゼリー	ポテトベーコンパン	牛乳	りんごゼリー		牛乳	
19月	チリコンカンライス ごぼうのサラダ 野菜スープ <食育メニューの日>	米 菜種油 すりごま エッグアマヨネーズ 星っこ おこめリング甘口しょうゆ	豚挽肉 大豆 蒸し挽き割り大豆 ツナ ベーコン 牛乳	玉葱 人参 青ピーマン とうもろこし ダイトマト ごぼう きゅうり キャベツ	塩 ケチャップ ソース カレー粉 しょうゆ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 星っこ おこめリング甘口しょうゆ
20火	ゆかりご飯 平つくね れんこん炒め煮 五目汁 ソファール元氣ヨーグルト	米 菜種油 ごま油 三温糖 お米 de 国産りんごのタルト	キャベツ入り平つくね かつおパック やわらかプチとうふ わかめ ソファール元氣ヨーグルト 牛乳	ゆかり れんこん 大根 ねぎ	米酢 しょうゆ 削り節 塩	牛乳	お茶 りんごのタルト
21水	食パン 豆腐入りクリームシチュー(乳) あげぼのサラダ	食パン 菜種油 有塩バター 薄力粉 エッグアマヨネーズ 米	木綿豆腐 ベーコン 牛乳 焼きのり	人参 玉葱 とうもろこし グリンピース プロックリー カリフラワー 菜めし	野菜ブイオン ケチャップ	牛乳	お茶 菜めしおにぎり
22木	みそコーンラーメン 大学芋 プチももゼリー	中華めん 菜種油 さつまいも 三温糖 黒ごま 米粉 甘納豆(あずき)	豚平切肉 焼きちくわ 豆みそ ミックスみそ 牛乳	白菜 キャベツ 人参 緑豆もやし とうもろこし ねぎ プチ国産ももゼリー	塩 中華だし 素 しょうゆ ベーキングパウダー 抹茶	牛乳	牛乳 抹茶米粉蒸しパン
23金	わかめおにぎり 鶏の唐揚げ ウイナー ポテトサラダ <お弁当箱の日>	米 かたくり粉 菜種油 じゃが芋 エッグアマヨネーズ ザラメせんべい ほしのおせんべい	炊き込みわかめ 焼きのり 鶏もも肉 ウイナー ロースハム 牛乳	生姜 人参 きゅうり とうもろこし	酒 しょうゆ 塩	牛乳	牛乳 ザラメせんべい ほしのおせんべい
24土	エッグパンズパン 牛乳 ももゼリー	エッグパンズパン	牛乳	国産ももゼリー		牛乳	
26月	豚丼 酢の物 あわせみそ汁	米 菜種油 三温糖 じゃが芋 肉入りまんじゅう	豚平切肉 松山あげ ミックスみそ 牛乳	糸こんにやく 玉葱 人参 生姜 きゅうり とうもろこし 大根 小松菜 えのきたけ	しょうゆ みりん 米酢 塩 削り節	牛乳	牛乳 肉まん
27火	炊き込みチャーハン ピーマン入り中華スープ きゅうりごまじょうゆ	米 ごま油 ピーファン すりごま メープルかりんとう うす焼サラダせんべい	豚角切り 白かまぼこ 牛乳	干椎茸 人参 ねぎ たけのこ とうもろこし 白菜 玉葱 きゅうり	塩 中華だし 素 しょうゆ 野菜ブイオン	牛乳	牛乳 メープルかりんとう うす焼サラダせんべい
28水	白飯 ぶりの照り焼き風 お浸し けんちん汁	米 かたくり粉 菜種油 三温糖 里芋 利尻昆布せんべい 元氣ソースせん かぼちゃポーロ	ぶり やわらかプチとうふ 松山あげ 牛乳	チンゲンツァイ 大根 人参 ねぎ	しょうゆ みりん 削り節 塩	牛乳	牛乳 利尻昆布せんべい(以上児) 元氣ソースせん(未満児) かぼちゃポーロ
29木	ロールパン チキンカレーシチュー チップスサラダ キャンディチーズ	ロールパン 菜種油 じゃが芋 ポテトチップスうす塩味 三温糖 グレーゼリーの素 うす焼しょうゆせんべい	鶏もも肉 キャンディチーズ 牛乳	玉葱 人参 りんご 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	塩 カレールウ ソース 野菜ブイオン 米酢	牛乳	お茶 手作りぶどうゼリー うす焼しょうゆせんべい
30金	白飯 肉みそおでん 白菜のゆかりあえ	米 里芋 三温糖 キヌアあられ塩味	厚揚げ 焼きちくわ 角はんぺい 切り昆布 豆みそ 鶏挽肉 牛乳	板こんにやく 大根 人参 白菜 きゅうり ゆかり いよかん	しょうゆ 酒 塩	牛乳	牛乳 いよかん キヌアあられ塩味
31土	ウイナーロールパン 牛乳 みかんゼリー	ウイナーロールパン	牛乳	国産みかんゼリー		牛乳	

※ [] で囲ってある献立は、みどり組さんリクエストメニューです。

※ 以上児…3歳以上児、未満児…3歳未満児

おせち料理のいわれ

「おせち」とは、季節の変わり目の「節日」のことで、その時に食べる料理のことを「おせち料理」といいます。新しい年を迎えるお祝いの料理なので、それぞれの料理や食材には特別な意味がこめられています。また長持ちするように濃い味付けをします。昔の人の知恵や思いの詰まったおせち料理を、次の世代に伝えていきたいですね。



寝るのが遅い=朝ごはんが食べられない!?

夜ふかしすると当然朝起きるのが遅くなり、朝食をとる時間がなくなります。また、寝る前に間食すると朝起きた時に食欲が湧きません。毎日おいしく朝食を食べるため、まずは早寝早起きをしてみませんか...



たづくり



昔はイワシを田畑の肥料にしていたことから、豊作を願います。

かずのこ



ニシンは卵をたくさん産む縁起のよい魚で、子孫繁栄を願います。

黒豆



一年中、忠実(まめ)に働き、健康(まめ)に暮らせることを願います。

えび



腰が曲がるまでの家族の長寿を願います。

こどもクッキング ※状況によっては変更・中止をすることがあります。

16日	パンプキンマフィンアラモード	生クリームを絞り果物を飾ります。
21日	菜めしおにぎり	おにぎりを握ります。
23日	わかめおにぎり	

今月の食育メニュー チリコンカンライス

チリコンカンはアメリカやメキシコでよく食べられている料理のひとつで、ひき肉と豆、トマトなどをカレー粉で煮込んだ給食の定番メニューです。私たちが住む東海地方では毎年約1万2800トンの大豆が生産されています。19日の給食では愛知県産大豆をみんなでもんでいただきます。

おうちでも給食の様子をきいてみてくださいね。



※都合により献立を変更することがあります。

リクエスト献立を実施します

この春、保育園を卒園する年長児さんの「食べたいメニュー」が1~3月の給食に登場します。希望したリクエストメニューは入っているかな? どうぞお楽しみに!!