

令和8年1月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
 2026 謹賀新年				～手洗い・うがいを心がけよう～ 手洗い・うがいは、ウイルスや細菌を体に入れない簡単な予防方法です。 毎日の習慣にする事で自分もも周りも健康に守ることができます。手洗いうがいをし、元気に過ごしましょう。	
5 ごはん 松風焼き ひじきのサラダ みそ汁 ミルク たまごカップケーキ	6 麦ごはん 牛肉のオーロラソース煮 白菜スープ バナナ ミルク コーンスナック	7 七草粥 魚の磯辺揚げ 白和え みそ汁 ミルク チヂミ	8 ごはん スパニッシュオムレツ スパゲッティサラダ しめじスープ ミルク パンの耳ラスク	9 ごはん 肉じゃが みそ汁 ヨーグルト ミルク せんべい・せんべい	10 プルコギ丼 わかめスープ 三色ナムル
 成人の日	13 ミルクロールパン イタリアンスパゲッティ 人参スープ みかん お茶 混ぜごはん	14 ひじきごはん 魚のカレー竜巻揚げ のりの佃煮和え みそ汁 ミルク ココアサンド	15 のりごはん チャンポン 青菜サラダ ヨーグルト ミルク ミルクスティック	16 ふりかけごはん ひじきの五色煮 お雑煮 バナナ 飲むヨーグルト コーンスナック	17 ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 土佐和え すまし汁 ミルク ぎょうざピザ
19 のりごはん みそラーメン ブロッコリーとツナのサラダ みかん ミルク 豆腐ドーナツ	20 ごはん 魚のかわり揚げ 酢の物 みそ汁 ミルク ココアドロップクッキー	21 ごはん 納豆のかき揚げ みそ汁 りんご ミルク メロンパン	22 コッペパン ポトフ風煮 コールスローサラダ ヨーグルト お茶 のりたまおにぎり	23 納豆ごはん ひき肉豆腐 若竹汁 バナナ ミルク きな粉お麩ラスク	24 ごはん 磯辺つくね 紅白なます のっぺい汁 飲むヨーグルト せんべい
26 納豆ごはん ちくわとひじきの卵とじ みそ汁 みかん ミルク カリカリトースト	27 ミルクロールパン ベーコンと野菜のミルクスープ 三色サラダ バナナ お茶 揚げ葉おにぎり	28 ごはん 鶏の唐揚げ 小魚和え みそ汁 ミルク りんごパウンドケーキ	29 ひじきごはん 魚の香味焼き キャベツとツナのマヨネーズ和え みそ汁 ミルク ジャガモチ	30 麦ごはん きいこん ふわふわ汁 ヨーグルト ミルク チョコ蒸しパン	31 キーマカレー マカロニサラダ 卵と豆腐のスープ 飲むヨーグルト コーンスナック

●献立紹介● 『筍そぼろおにぎり』 椎茸の出汁を入れるともっと美味しく仕上がります♪

【材料】(3~5歳児1人分)

ご飯 100g 筍 4g 鶏ひき肉 5g 乾椎茸 2g 薄口醤油 5g 酒 3g
みりん 3g ごま油 5g

【作り方】

- ①ご飯は炊いておく。筍はみじん切りにする。椎茸は水で戻し、柔らかくなったらみじん切りにする。ボウルに薄口醤油、酒、みりんを加えて混ぜ合わせる。
- ②鍋にごま油をしき、鶏ひき肉を炒める。そして、筍と椎茸を加えてさらに炒める。
- ③合わせ調味料を加え、煮ていく。煮汁がなくなるまで煮詰め、粗熱をとる。
- ④大きめのボウルにご飯と③を加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- ⑤好きな形に握ったら出来上がり！

