

令和8年1月予定献立表

ふるえこども園

月	火	水	木	金	土
 <p>2026 謹賀新年</p> <p>あけましておめでとう ございます</p> <p>今年も子ども達がすくすく成長できるよう、おいしい給食作りに努めたいと思います。よろしくお願いします！</p>			<p>～手洗い・うがいを心がけよう～</p> <p>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。</p> 		
<p>5</p> <p>ごはん 松風焼き ひじきのサラダ みそ汁</p> <p>ミルク たまごカップケーキ</p>	<p>6</p> <p>麦ごはん 牛肉のオーロラソース煮 白菜スープ バナナ</p> <p>ミルク コーンスナック</p>	<p>7</p> <p>七草粥 魚の磯辺揚げ 白和え みそ汁</p> <p>ミルク チヂミ</p>	<p>8</p> <p>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</p> <p>ミルク パンの耳ラスク</p>	<p>9</p> <p>ごはん 肉じゃが みそ汁 ヨーグルト</p> <p>ミルク ぜんざい・せんべい</p>	<p>10</p> <p>プルコギ丼 わかめスープ 三色ナムル</p>
<p>12</p>  <p>成人の日</p>	<p>13</p> <p>ミルクロールパン イタリアンスpaghetti 人参スープ みかん</p> <p>お茶 混ぜこみわかめおにぎり</p>	<p>14</p> <p>ひじきごはん 魚のカレー竜田揚げ のりの佃煮和え みそ汁</p> <p>ミルク ココアサンド</p>	<p>15</p> <p>のりごはん チャンボン 青菜サラダ ヨーグルト</p> <p>ミルク ミルクスティック</p>	<p>16</p> <p>ふりかけごはん ひじきの五色煮 お雑煮 バナナ</p> <p>飲むヨーグルト コーンスナック</p>	<p>17</p> <p>ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 土佐和え すまし汁</p> <p>ミルク ぎょうざピザ</p>
<p>19</p> <p>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</p> <p>ミルク 豆腐ドーナツ</p>	<p>20</p> <p>ごはん 魚のかわり揚げ 酢の物 みそ汁</p> <p>ミルク ココアドロップクッキー</p>	<p>21</p> <p>ごはん 納豆のかき揚げ みそ汁 りんご</p> <p>ミルク メロンパン</p>	<p>22</p> <p>コッペパン ポトフ風煮 コールスローサラダ ヨーグルト</p> <p>お茶 のりたまおにぎり</p>	<p>23</p> <p>納豆ごはん ひき肉豆腐 若竹汁 バナナ</p> <p>ミルク きな粉お麩ラスク</p>	<p>24</p> <p>ごはん 磯辺つくね 紅白なます のっぺい汁</p> <p>飲むヨーグルト せんべい</p>
<p>26</p> <p>納豆ごはん ちくわとひじきの卵とじ みそ汁 みかん</p> <p>ミルク カリカリトースト</p>	<p>27</p> <p>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</p> <p>お茶 揚げ菜っ葉おにぎり</p>	<p>28</p> <p>ごはん 鶏の唐揚げ 小魚和え みそ汁</p> <p>ミルク りんごパウンドケーキ</p>	<p>29</p> <p>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</p> <p>ミルク じゃがもち</p>	<p>30</p> <p>麦ごはん きいこん ふわふわ汁 ヨーグルト</p> <p>ミルク チョコ蒸しパン</p>	<p>31</p> <p>キーマカレー マカロニサラダ 卵と豆腐のスープ</p> <p>飲むヨーグルト コーンスナック</p>

❖献立紹介❖ 『筍そぼろおにぎり』 椎茸の出汁を入れるととっても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！

