



令和8年 1月
津軽石保育所

| 日 | 曜 | 全所児 | | 未満児 | |
|----|---|--|-----------------|----------------|--------------|
| | | 献立名 | 午後のおやつ | 主食・付け合わせ | 午前のおやつ |
| 1 | 木 | <p>あけまして おめでとうございます 今年もよろしくおねがいします</p> | | | |
| 2 | 金 | | | | |
| 3 | 土 | | | | |
| 5 | 月 | 松風焼き 紅白なます 煮豆 麩のすまし汁 バナナ | ビスケット プリン | ごはん ふりかけ | スナック菓子 麦茶 |
| 6 | 火 | 鮭のムニエル スパゲティサラダ トマト スープ りんご | ココア蒸しパン 牛乳 | ごはん チーズ | 白い風船 麦茶 |
| 7 | 水 | カレーライス アスパラサラダ 福神漬 みそ汁 オレンジ | スナック菓子 牛乳 | ごはん 魚肉ソーセージ | クラッカー 麦茶 |
| 8 | 木 | 豆腐のそぼろあん 筑前煮 焼きかぼちゃ みそ汁 キウイフルーツ | スイートポテト 牛乳 | ごはん ごましお | 揚げせんべい 麦茶 |
| 9 | 金 | チンジャオロース もやしの中華和え 枝豆 春雨スープ みかん | せんべい 牛乳 | ごはん 味付のり | ビスコ 麦茶 |
| 10 | 土 | ツナパスタ おひたし スープ フルーツ | パイ パックジュース | 白かりんとう 麦茶 | |
| 12 | 月 | <p>成人の日</p> | | | |
| 13 | 火 | さばのみそ煮 のり和え 玉子焼き すまし汁 バナナ | クラッカー 牛乳 | ごはん のりの佃煮 | パイ 麦茶 |
| 14 | 水 | 豚の生姜焼き かぼちゃの甘煮 ウインナー みそ汁 オレンジ | ナポリタン 牛乳 | ごはん ブロッコリー | せんべい 麦茶 |
| 15 | 木 | たらフライ 野菜炒め チーズ スープ キウイフルーツ | かりんとう 牛乳 | ごはん 肉そぼろ | コーン菓子 麦茶 |
| 16 | 金 | 五目うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー みかん | あんホイップサンド 牛乳 | 白い風船 麦茶 | |
| 17 | 土 | 焼肉丼 ブロッコリーサラダ スープ フルーツ | せんべい パックジュース | 白かりんとう 麦茶 | |
| 19 | 月 | 赤魚の煮付け なめたけ和え 焼きさつまいも みそ汁 バナナ | コーン菓子 牛乳 | ごはん 納豆 | 野菜スナック 麦茶 |

献立は変更になることもありますので、ご了承ください

16日 は給食から主食を提供しますので、以上児のご飯はいりません。

| 日 | 曜 | 全所児 | | 未満児 | |
|----|---|--|------------------|---------------|--------------|
| | | 献立名 | 午後のおやつ | 主食・付け合わせ | 午前のおやつ |
| 20 | 火 | 鶏のからあげ コールスロー 枝豆 コーンスープ みかん | チヂミ 牛乳 | ごはん カリフラワー | コーン菓子 麦茶 |
| 21 | 水 | ぶりの照り焼き 切干大根煮 煮豆 みそ汁 りんご | せんべい ジョア | ごはん ごましお | 白い風船 麦茶 |
| 22 | 木 | ハヤシライス ブロッコリーサラダ チーズ かぶのスープ キウイフルーツ | パリパリピザ 牛乳 | ごはん ウインナー | 白かりんとう 麦茶 |
| 23 | 金 | おでん いんげんのごま和え きゅうりの浅漬け すまし汁 オレンジ | ビスケット 牛乳 | ごはん 雑穀 | 野菜スナック 麦茶 |
| 24 | 土 | ビビンバ丼 かぶの浅漬け スープ フルーツ | パイ パックジュース | 麦茶 | パイ 麦茶 |
| 26 | 月 | さわらのコーンマヨ焼き すき昆布煮 焼きかぼちゃ みそ汁 バナナ | 野菜スナック 牛乳 | ごはん ふりかけ | 塩せんべい 麦茶 |
| 27 | 火 | 麻婆豆腐 もやしナムル 焼きちくわ スープ グレープフルーツ | マカロニきなこと 牛乳 | ごはん なめたけ | ビスコ 麦茶 |
| 28 | 水 | ほっけの塩焼き 小松菜の煮びたし かまぼこ ひつつみ汁 オレンジ | ビスケット ヨーグルト | ごはん 味付のり | ビスケット 麦茶 |
| 29 | 木 | ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー トマトスープ ミニゼリー | クラッカー ブラマンジェ | ごはん チーズ | 白かりんとう 麦茶 |
| 30 | 金 | かれいのしょうが煮 レンコンサラダ トマト みそ汁 グレープフルーツ | 塩せんべい 牛乳 | ごはん 肉そぼろ | クラッカー 麦茶 |
| 31 | 土 | 焼きそば 青菜の和え物 スープ フルーツ | ビスケット パックジュース | 野菜スナック 麦茶 | |



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

