

令和8年1月 保育園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
5	月	ごはん ゆかり 牛乳 蓮根和風ドレッシング和え 五目豆煮付 青梗菜炒め 肉団子トマトソース バイン缶 (いわし梅煮 みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 まぐろフレーク 大豆 油揚げ 肉団子	米 さとう ドレッシング	赤しそ粉 れんこん きゅうり 干しいたけ チンゲンサイ とうもろこし バイン	にんじんせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
6	火	ごはん わかめふりかけ 牛乳 切り干し大根カレー炒め チキンナゲット 味噌おでん 洋梨缶 (鶏肉団子あまみだれ みそ汁パック ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ まぐろフレーク チキンナゲット がんもどき ちくわ みそ	米 揚げ油 さとう	切り干しだいこん ピーマン こんにゃく 洋梨	ソフトな塩せん	黒豆きなこあられ
7	水	ごはん おかかふりかけ 牛乳 ひじき煮付 ウインナー ブロッコリーおかか和え 白菜コンソメ煮 サーモンフライ 黄桃缶 (ツナそぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 おかかふりかけ ひじき 油揚げ ウインナー かつお節 サーモンフライ	米 さとう 揚げ油	にんじん ブロッコリー はくさい とうもろこし 黄桃	紫芋ふんわりせんべい	二色あられ 白ぶどう&ほうれん草ジュース125ml
8	木	ごはん 牛乳 照り焼きチキン コーンスープ グリーンサラダ	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	米 米粉ホワイトルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ	バナナ	フレンズクレープ ブルーベリー
9	金	白玉うどん 牛乳 五目あんかけうどん ちくわの磯辺揚げ(肉豆腐) ごま和え	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ 青のり	白玉うどん 米粉 かたくり粉 揚げ油 さとう ごま	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	かぼちゃせんべい	やさいコンソメリング
10	土	うどん 牛乳 わかめうどん みかんゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	おこさませんべい	ザラメせんべい ミニハート
13	火	ごはん 牛乳 ごぼう入りつくね みそおでん 青菜和え	牛乳 ごぼう入りつくね 豚肉 厚揚げ はんぺん みそ	米 さといも さとう	こんにゃく にんじん だいこん こまつな はくさい もやし 広島菜 京菜 大根菜	ふわふわチップじゃがいも味	豆乳プリン
14	水	ごはん 牛乳 チャーハン ぎょうざ 華風スープ オレンジ	牛乳 焼豚 焼ぎょうざ 豆腐	米 サラダ油	にんじん たけのこ 干しいたけ ねぎ たまねぎ はくさい チンゲンサイ とうもろこし オレンジ	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	厚切りバウムクーヘン
15	木	米粉入りパン 牛乳 白身魚フライ(鶏肉の照煮) キャロットスープ イタリアンサラダ	牛乳 タラフライ ベーコン	米粉入りパン 米粉ホワイトルウ 揚げ油 ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン	カルシウム入りベビースティック	ミレービスケット 牛乳100ml
16	金	ごはん 牛乳 豚丼 呉汁 しそひじき和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆 油揚げ 豆腐 みそ ひじき	米 さとう キヌア	しょうが たまねぎ しらたき みつば ごぼう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実	ヨーグルト いちごソース	とうもろこしあられ
17	土	うどん 牛乳 きつねうどん ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	ふんわりソフトせん	ミニのりすけ ソースせん
19	月	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 吉野汁 おかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節	米 さとう さといも かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが こんにゃく えのきたけ だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	かぼちゃポーロ	米粉カップケーキメープル
20	火	中華めん 牛乳 ちゃんぽんめん 肉団子 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆乳 味付け肉団子	中華めん ゼリー	にんじん キャベツ メンマ とうもろこし ねぎ にんにく しょうが みかん バイン 黄桃	アンパンマンのベビーせんべい	たべっこBABY りんごジュース100ml
21	水	ごはん 牛乳 赤魚みりん焼き 豚汁 お浸し デコボン	牛乳 赤魚みりん漬け 豚肉 油揚げ みそ	米 さといも さとう	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ はくさい もやし ほうれんそう デコボン	フルーチェ もも 牛乳	カリボテミニ
22	木	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) ポイルウインナー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ボックスキンレスウインナー チキン水煮	米 じゃがいも 米粉カレールウ サラダ油 さとう	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま	いちごミルクデニッシュ
23	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ(いわしのオレンジ煮) 白みそ汁 かぶの甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ みそ 油揚げ まぐろフレーク こんぶ	米 かたくり粉 揚げ油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ かぶ はくさい きゅうり	おかかせんべい	ミニフルーツケーキ
24	土	うどん 牛乳 ほうとううどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ もも	ハイハイ	花せんべい きなこせんべい
26	月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 わかめスープ 中華和え	牛乳 豚肉 豆腐 みそ かまぼこ わかめ ハム	米 さとう ごま油 かたくり粉	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが だいこん えのきたけ とうもろこし チンゲンサイ きゅうり もやし	ふわふわチップにんじん味	お米deりんごタルト
27	火	黒糖パン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ クリームスープ フルーツゼリー和え	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	黒糖パン じゃがいも 米粉ホワイトルウ ゼリー	にんじん たまねぎ パセリ しめじ とうもろこし いちご りんご バイン 黄桃	ポテトとほうれん草の おせんべい	ういろう白 (野菜ハイハイ)
28	水	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ 和風サラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ まぐろフレーク	米 さとう 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり	オレンジ	ひこうきビスケット ヤクルト85ml
29	木	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 どさんこ汁 浅漬け	牛乳 さんま甘露煮 豚肉 豆腐 みそ 塩こんぶ	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい きゅうり だいこん	むらさきいものおせんべい	ワッフル
30	金	ごはん 牛乳 コーンピラフ ささみカツ(鶏肉団子ケチャップソース) 千切り野菜スープ カップフルーツ	牛乳 ベーコン ポテトとお米のささみカツ かまぼこ	米 サラダ油 揚げ油	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし えのきたけ だいこん はくさい みずな バイン オレンジ メロン	野菜入りそふとせん	いちごゼリー
31	土	うどん 牛乳 五目うどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ りんご	サクッとあられ	あまからせん うす焼きサラダせんべい

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

やってみよう！ お手伝い

子どもにお手伝いをさせる時、「危ないから」「二度手間になりそう」など考えるかもしれませんが、お手伝いは子どものやる気がある時に体験するのが一番です。簡単なことから取り組ませてみましょう。

簡単なお手伝い（例）



子どもにお手伝いをさせる時に気をつけたいポイント

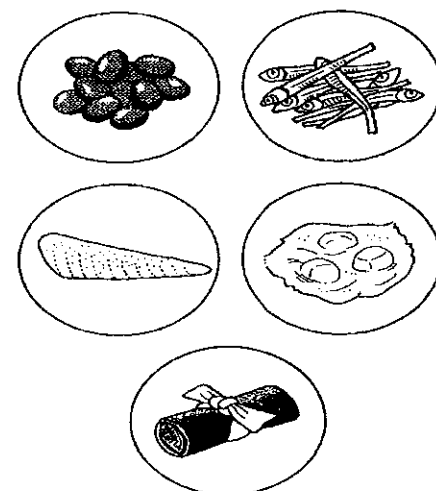
見本を見せる 心と時間にゆとりのある時に 感謝の気持ちを伝える



子どもが自分でできたという自信を持って、お手伝いを自分の役割として習慣づけられるといいですね。

おせち料理って？

もともとは、季節のお祝い毎に神様に供えてからいただく「御節供(おせちく)」が変化したものです。おせち料理には、家族の健康や幸せを願う意味が込められています。



黒豆 まめに暮らせるように。
たづくり 昔はかたくちいわしを肥料に使っていた事から、五穀豊稔を願って。
数の子 子孫繁栄や子宝に恵まれるように。
きんとん 黄金色が財宝を意味し、金運を呼ぶ縁起物として。
昆布巻き 「よろこぶ」事が二重、三重となるように。