

令和8年1月 幼稚園給食献立表

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
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
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 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
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 大根葉
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 焼きぎょうざ 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
15	木	米粉入りパン 牛乳 白身魚フライ 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
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
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
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 パイン 黄桃
22	木	ごはん 牛乳 カレーライス ポイルウインナー フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキンスウインナー チキン水煮	米 じゃがいも 米粉カレーウ 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
23	金	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ 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
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
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 パイン 黄桃
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
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
30	金	ごはん 牛乳 コーンピラフ ささみカツ 千切り野菜スープ	牛乳 ベーコン ポテ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

※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」などと考えられるかもしれません。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

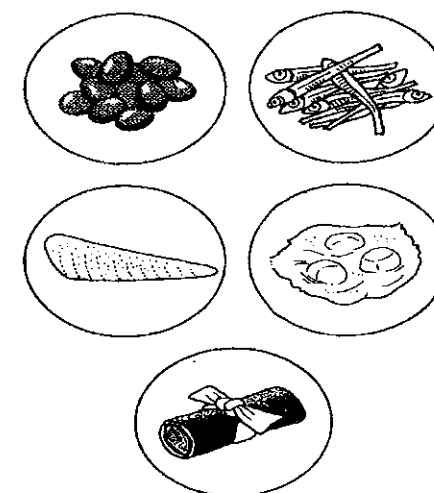
見本を見せる 心と時間にゆとりのある時に 感謝の気持ちを伝える



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。
 たつくり 昔はかたくちいわしを肥料に使っていた事から、五穀豊穡を願って。
 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。