

# 令和8年 1月 給食だよ

あけましておめでとうございます。  
1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。  
年末年始で乱れてしまった生活リズムを整える為にも、早寝早起きバランスの良い食事で1日を元気に過ごしましょう。

## 今月のこいだて

### 白菜のコトコトスープ



材料 4人分  
 ・白菜 3枚 ・じゃが芋 1個・鶏肉 少々 ・玉ねぎ 1/2個 ・人参 1/4本 ・豆乳 160cc  
 ・パセリ 少々 ・鶏がらスープ ・しょうゆ 少々

#### 作り方

- ①野菜、鶏肉を切る。
- ②鶏肉を炒め、野菜、鶏がらスープを入れ煮込む。
- ③野菜が柔らかくなったら、豆乳を加え、味を整える。
- ④パセリをふりかけたらできあがり。

#### ★食事の前後には手洗い習慣をつけましょう。

食事の前は、手を清潔にするとともに『これからごはんを食よう。』という合図の意味で手洗いをします。そして、食べ終わったら「ごちそうさま」をし、食べ物で汚れた手を洗いましょう。食事の前後の手洗いを習慣にすることが大切です。

1月16日 誕生会  
1月28日 お弁当の日

## クリスマス誕生会

ピラフ フライドチキン 唐揚げ マセドアンサラダ ブロッコリー ミニトマト さつま芋生クリームみかん



日	曜	副 食	おやつ	未満時 追加分	離 乳 食
5	月	パン コーンシチュー きゅべきやベサラダ	お茶 おにぎり	牛乳 バナナ	ささみの根菜類煮 かぼちゃ煮煮りんご お粥 野菜スープ
19					
6	火	ごはん 揚げ魚のごま和え 添えきゅべつ 人参 豆腐のみぞ汁	牛乳 ココアケーキ	牛乳 丸ボーロ	魚の野菜あんかけ ほうれん草和え物 お粥 野菜スープ
20					
7	水	ごはん 鶏の唐揚げ カリフラワーサラダ かきたまスープ	7日 お茶 鶏雑炊 21日牛乳 いも天	牛乳 せんべい	ささみの根菜類煮 かぼちゃ煮煮りんご お粥 野菜スープ
21					
8	木	ごはん 魚のみぞバター焼き 大根ときゅうりのさっぱり和え 白菜のコトコトスープ	牛乳 バナナ おかげ	お茶 ヨーグルト	煮魚 バナナ 根菜類煮物 お粥 野菜スープ
22					
9	金	ごはん かぼちゃのそぼろあん 春雨の酢の物 厚揚げのみぞ汁	9日お茶 せんざい 23日牛乳 どうなつ	牛乳 卵ボーロ	ささみと野菜煮物 かぼちゃ煮 お粥 野菜スープ
23					
10	土	どさんこラーメン きゅうりのおかか和え	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 野菜の和え物 野菜スープ
24					
26	月	ごはん カレーライス ひじきとチーズのサラダ	牛乳 みかん ビスケット	牛乳 コーンフレーク	ささみの根菜類煮 野菜の和え物 お粥 野菜スープ
27					
13	火	ごはん 魚の磯辺焼き 洋風白和え 玉ねぎのすまし汁	牛乳 お麩のラスク	お茶 ヨーグルト	魚と野菜和え物 根菜類煮 お粥 野菜スープ
14	水	ごはん ひき肉と豆のケチャップ煮 ごまじゃこサラダ	牛乳 メロントースト	牛乳 せんべい	ささみの根菜類煮 野菜の和え物 お粥 野菜スープ
29					
15	木	ごはん 魚の塩焼き 千切り大根の和え物 わかめのみぞ汁	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ビスケット	魚の野菜あんかけ 根菜類煮 お粥 野菜スープ
30	金	ごはん おでん風煮 ほうれん草と卵のごま和え	牛乳 どうなつ	牛乳 バナナ	ささみの根菜類煮 ほうれん草和え物 お粥 野菜スープ
31					
17	土	ごはん 中華丼 きゅうりとちくわの酢の物	牛乳 ミニパン	牛乳 せんべい	野菜おじや 野菜の和え物 野菜スープ