



おいしいかな

令和8年1月1日
1月給食だより
さくらぎ保育園
TEL 24-6186

| 今月の完全給食 | | 保護者の方へ | 主食にパンを 持ってきて良い日 |
|-------------------|-------------------|--|----------------------|
| 1月 9日(金) お楽しみ会 | 1月 21日(水) お誕生会 | ・完全給食はお弁当はいりませんが、 お箸を忘れずに持たせてください(3歳以上児) ・献立を確認し、スプーンが必要な場合は 用意をお願いします(3歳以上児) | 6、10、13、17、24、26、31日 |

| 日 | 曜 | おやつ | | お食事(全園児) | 3歳未満児 専用献立 | 備 考 |
|----|---|--------------|---------------|------------------------------------|---------------|------------------|
| | | 10時 | 3時 | | | |
| 1 | 木 | | | 年始休園(お休み) | | |
| 2 | 金 | | | 年始休園(お休み) | | |
| 3 | 土 | | | 年始休園(お休み) | | |
| 5 | 月 | | | 年始休園(お休み) | | |
| 6 | 火 | 牛乳 (全クラス) | ゼリー | きつねうどん ハムサラダ バナナ | 食パン | |
| 7 | 水 | 牛乳 (全クラス) | *お菓子 | 油淋鶏 切干煮つけ みそ汁(玉葱、えのき) りんご | ごはん | |
| 8 | 木 | 牛乳 | *お菓子 | 豆腐の松風焼き おかかあえ すまし汁(麩、わかめ) みかん | ごはん | |
| 9 | 金 | | ココア蒸しパン 牛乳 | 五目ごはん 甘酢あえ みそ汁 パイン | | 完全給食 |
| 10 | 土 | 牛乳 (全クラス) | お菓子 | 春雨炒め ごまあえ スープ(卵、きゃべつ) オレンジ | 食パン | |
| 12 | 月 | 牛乳 | | 成人の日(お休み) | | |
| 13 | 火 | 牛乳 | *お菓子 | 焼きそば ポパイサラダ 中華スープ(白菜、小松菜) キウイ | 食パン | |
| 14 | 水 | 牛乳 (全クラス) | ヨーグルト | 野菜カレー わかめのあえもの 麦茶 バナナ | ごはん | |
| 15 | 木 | 牛乳 | *お菓子 | 炒りたま豆腐 コロコロサラダ みそ汁(大根、なめこ) パイン | ふりかけごはん | |
| 16 | 金 | 牛乳 | チーズいももち | 煮魚 酢みそあえ すまし汁(麩、ほうれん草) オレンジ | おにぎり | 3歳以上児も おにぎりOK |
| 17 | 土 | 牛乳 (全クラス) | お菓子 | ポトフ風煮物 チキンナゲット りんご | 食パン | |
| 19 | 月 | 牛乳 | *クラッカー サンド | コーン入りオムレツ 納豆あえ みそ汁(玉葱、人参) キウイ | ごはん | |
| 20 | 火 | 牛乳 | *お菓子 | ハンバーグきのこソース 人参しりしり みそ汁(麩、わかめ) りんご | ごはん | |
| 21 | 水 | | お菓子 牛乳 | 鶏塩そうめん あえもの コッペパン フルーツ盛り合わせ | | 完全給食 |
| 22 | 木 | 牛乳 | きなこ団子 | 魚のトマトソース ひじき煮つけ みそ汁(なす、油揚げ) パイン | ごはん | |
| 23 | 金 | 牛乳 | *お菓子 | コロッケ なめたけあえ みそ汁(豆腐、えのき) みかん | ごはん | |
| 24 | 土 | 牛乳 (全クラス) | お菓子 | 洋風炒り卵 ツナサラダ スープ(ベーコン、玉葱) オレンジ | 食パン | |
| 26 | 月 | 牛乳 | *お菓子 | ナポリタンスパゲティ 棒々鶏風サラダ スープ(卵、小松菜) りんご | ジャムサンド | |
| 27 | 火 | 牛乳 | セサミチュロス | 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ みそ汁(大根、人参) キウイ | ごはん | |
| 28 | 水 | 牛乳 | *お菓子 | 魚の磯辺揚げ 五目きんぴら みそ汁(わかめ、長葱) バナナ | ごはん | |
| 29 | 木 | 牛乳 (全クラス) | *お菓子 | 鶏肉の柳川風 コールスローサラダ みそ汁(麩、なめこ) パイン | ごはん | |
| 30 | 金 | 牛乳 | *あんバターサンド | マーボー豆腐 かぼちゃサラダ 中華スープ(きゃべつ、えのき) みかん | ごはん | |
| 31 | 土 | 牛乳 (全クラス) | お菓子 | マカロニのクリーム煮 野菜ナムル スープ(コーン、かにかま) りんご | 食パン | |

- ・10時の牛乳は未満児のみです。(都合によって以上児も10時に牛乳を飲む場合があります)
- ・以上児は午後のおやつ時に牛乳が付きます。(※は未満児にも牛乳が付きます)

栄養摂取量目標値 → 3歳未満児 エネルギー 463kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.9g 食塩 1.5g
3歳以上児(主食含む) エネルギー 574kcal たんぱく質 21.5g 脂質 17.2g 食塩 1.6g

- ・3歳以上児の主食として持ってくる事ができるパンは「食パン」のみとなっています。