

2026年1月



給食だより



滑川市保育所給食献立作成会
滑川市教育委員会子育て応援課

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					きいろ	あか	みどり	
1	木	<div>七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べ て1年の健康を祈る風習です。 春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけ のぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これ を包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。</div> <div>七草(ななくさ) </div>						
2	金							
3	土				<div>1月8日は 【キラリンあつやきたまご】です。 たまごやきに『うま年』の イラストを焼き印！ </div>			
4	日							
5	月	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	とうにゅうコーンコロツケ ポイルやさい みそしる	油、米	とうにゅうコーンコ ロツケ、絹ごし豆腐、 ミルク、みそ、煮干し	キャベツ、こまつな、かぼちゃ、えの きたけ、ねぎ、にんじん	ぎゅうにゅう てつりクッキー
6	火	ぎゅうにゅう みかん 	ごはん	さかなのカレーやき のりあえ のっぺいじる トマト	ホットケーキ粉、さと いも、米粉、油、片栗 粉、砂糖、ごま油、米	牛乳、魚、鶏もも肉、 卵、煮干し、しらす干 し	トマト、こまつな、だいこん、りんご、 はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ、 焼きのり	ぎゅうにゅう りんごむしばん
7	水	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	とりにくのマスタードやき れんこんのきんぴら ブロッコリー ワカメスープ	油、マヨネーズ、砂 糖、米	牛乳、鶏もも肉、卵	バナナ、れんこん、ブロッコリー、に んじん、キャベツ、もやし、たまね ぎ、ピーマン、カットわかめ、ごま	ぎゅうにゅう バナナ
8	木	ぎゅうにゅう おととつと	ごはん	キラリンあつやきたまご チキンナゲット コーンいりおひたし はるさめスープ	砂糖、はるさめ、油、 米	卵、ミルク、チキンナ ゲット、かまぼこ	もやし、ほうれんそう、はくさい、え のきたけ、ねぎ、にんじん、しいた け、コーン、ごま	ぎゅうにゅう まるポーロ
9	金	ぎゅうにゅう カルシウムウエハス	パン	にくうどん さつまいもてん もやしとわかめのナムル	ゆでうどん、さつま いも、小麦粉、油、砂 糖、ごま油、ロールパ ン	豚肉、かまぼこ、かに かまぼこ、卵、かつお 節	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじ ん、きゅうり、しめじ、ねぎ、こんぶ、 ごま、干しいたけ、カットわかめ	ジョア ビスケット
10	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズ	ロールパン	チーズ、牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
11	日							
12	月							
13	火	ぎゅうにゅう おこさませんべい	ごはん	にくじゃが きりぼしだいこんのツナサラダ みかん	じゃがいも、砂糖、 油、米	ミルク、豚肉、ツナ水 煮缶	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅう り、板こんにゃく、いんげん、切り干 しだいこん	ぎゅうにゅう クッキー
14	水	ぎゅうにゅう マンナ	ごはん	かにたま 小松菜のおかかあえ みそしる	マカロニ・スパゲ ティ、砂糖、油、片栗 粉、米	牛乳、卵、かに水煮、 きな粉、みそ、煮干 し、かつお節	もやし、だいこん、こまつな、なめ こ、ねぎ、ミックスベジタブル、にん じん、コーン缶、干しいたけ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ
15	木	ぎゅうにゅう りんご 	ごはん	さかなのたつたあげ キャベツのごまあえ ぐだくさんじる	さつまいも、油、片栗 粉、砂糖、米	魚、ミルク、みそ、煮 干し	キャベツ、はくさい、にんじん、きゅ うり、板こんにゃく、ねぎ、ごぼう、 ごま、しょうが	ぎゅうにゅう 胚芽スティック
16	金	ぎゅうにゅう ごませんべい	ごはん	とりにくのりんごソース かふうあえ みそしる	さといも、油、砂糖、 米	鶏もも肉、ミルク、厚 揚げ、卵、みそ、煮干 し	キャベツ、だいこん、にんじん、りん ご、たまねぎ、きゅうり	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい

日	曜	10時おやつ	主食	昼食献立名	材料(昼食と午後おやつ)			3時おやつ
					さいろ	あか	みどり	
17	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズ	ロールパン	チーズ、牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
18	日							
19	月	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	ぶたにくのしょうがやき キャベツとじゃこのすあえ ふのすましじる	焼ふ、油、砂糖、米	とうにゅう、豚肉、絹 ごし豆腐、しらす干 し、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えの きたけ、ピーマン、ねぎ、こんぶ、 しょうが	とうにゅう せんべい
20	火	ぎゅうにゅう サブレ	ごはん	やきざかな あおなとえのきのおひたし だいこんそぼろに	じゃがいも、片栗粉、 油、砂糖、米	牛乳、魚、鶏ひき肉、 かつお節	だいこん、ほうれんそう、にんじん、 えのきたけ、こんぶ、いんげん、しょ うが、あおのり	ぎゅうにゅう じゃがいももち
21	水	ぎゅうにゅう ビスコ	パン	こまつなとしらすのミルックスバゲティ ブロッコリー ポイルウイナー スモールパイン	マカロニ・スパゲ ティ、油、ロールパン	牛乳、ウイナーソー セージ、ミルク、しら す干し	ブロッコリー、たまねぎ、パイン缶、 こまつな、にんじん、しめじ	ぎゅうにゅう てつりクッキー
22	木	ぎゅうにゅう サラダおかき	ごはん	おやこオムレツ いんげんのソテー みそしる	油、米	牛乳、卵、鶏ひき肉、 ベーコン、みそ、煮干 し、薄揚げ	りんご、たまねぎ、はくさい、いんげ ん、しめじ、ミックスベジタブル、に んじん	ぎゅうにゅう りんご
23	金	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	ポークチャップ ブロッコリー こふきいも すまし汁	じゃがいも、片栗粉、 油、米	豚肉、絹ごし豆腐、ミ ルク、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、ピーマン、しめじ、コー ン缶、こんぶ、パセリ粉	ぎゅうにゅう しろいふうせん
24	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズ	ロールパン	チーズ、牛乳	フルーツ	お茶 おかし*
25	日							
26	月	ぎゅうにゅう フレンチパイ	ごはん	さかなのゆうあんやき こまつなのごまあえ トマト みそしる	米、油、砂糖	魚、厚揚げ、ちくわ、 みそ、煮干し	トマト、だいこん、こまつな、キャベ ツ、にんじん、ねぎ、えのきたけ、ご ま、ゆず果皮	おちゃ おにぎり(ゆかり)
27	火	ぎゅうにゅう クラッカー	ごはん	ビーンズカレー フルーツサラダ だいこんのピクルス	じゃがいも、油、砂 糖、米	ミルク、豚肉、ゆで大 豆、ヨーグルト	たまねぎ、バナナ、にんじん、だいこ ん、りんご、もも缶、パイン缶、きゅ うり	ぎゅうにゅう カルシウムせんべい
28	水	ぎゅうにゅう こがおかき	ごはん	いりどうふ かぼちゃのもの ブロッコリー みそしる	砂糖、油、米	牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏ひき肉、みそ、煮干 し	かぼちゃ、ブロッコリー、だいこん、 にんじん、たまねぎ、しいたけ、ね ぎ、グリーンピース、干しいたけ、 カットわかめ	ぎゅうにゅう てづくりプリン
29	木	ぎゅうにゅう てつりウエハス	パン	ちゃんぽんめん シュウマイ カリカリづけ	ゆで中華めん、油、片 栗粉、ロールパン	ミルク、鶏ささ身	はくさい、きゅうり、かぶ、もやし、 たまねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、 塩こんぶ	ぎゅうにゅう せんべい
30	金	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	わかめごはん とんかつ ポイルキャベツ・トマト コンソメスープ	米、じゃがいも、パン 粉、油、小麦粉	豚肉、卵	トマト、キャベツ、たまねぎ、もやし、 ねぎ、にんじん、炊き込みわかめ	やさいジュース ケーキ
31	土		パン	パン* ぎゅうにゅう フルーツ* チーズ	ロールパン	チーズ、牛乳	フルーツ	お茶 おかし*

家族で食事をしていますか？

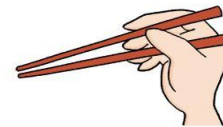
家族全員そろって食事をする機会が
減っているといわれています。
食を通じたコミュニケーションは、
食の楽しさを実感させて、心の豊かさ
をもたらすことにつながります。家族
みんなで食事ができるように工夫をし
てみませんか。



正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

右ききの場合



左ききの場合

