

ぱくぱくカレンダー

令和 8 年

1月

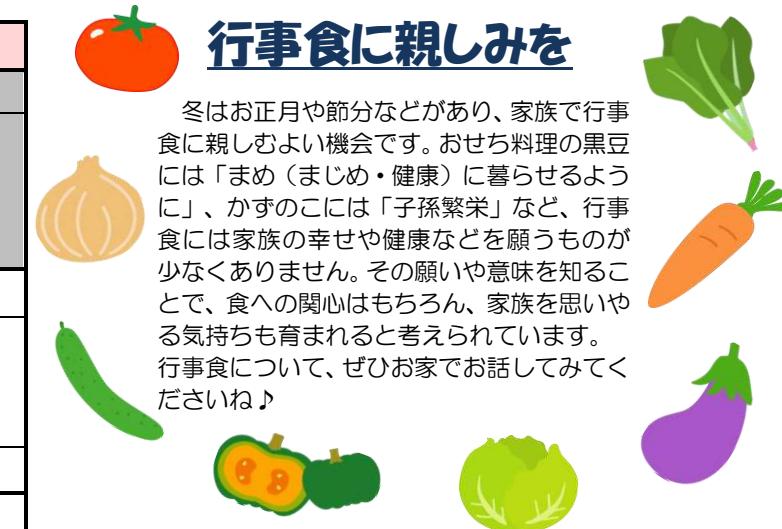
月	火	水	木	金	土
	旬の食材 ～みかん～		1	2	3
	一般的にみかんといえば温州みかんのことで、日本原産の果物。貯蔵されることで酸味が抜け、甘味が強くなります。栄養としては免疫力向上、風邪予防、肌・血管の健康維持など、乾燥した空気で体調を崩しがちの冬にぴったりの食材です！ 購入後は傷まないように、冷暗所で保存しましょう。		元旦	年始休園	年始休園
5	6	7	8	9	10
三色ごはん 玉葱の味噌汁 くだもの	ごはん 魚のムニエル 付け合せ ジュリアンスープ	パン ポークピーンズ フレンチサラダ	ごはん 麻婆豆腐 ナムル	ごはん 筑前煮 酢の物 くだもの	五目うどん ごま和え
ミルク蒸しパン	米粉と豆腐のドーナツ	七草がゆ	キャロットジャムサンド	プリン	♪お楽しみ♪
12	◆13◆	14	15	16	17
成人の日	揚げ蓮根とじゃこのごはん はりはり和え 油揚げのみぞ汁	パン ミートボール 付け合せ コンソメスープ	ごはん 松風焼き風 付け合せ えのきだけのすまし汁	あんかけうどん おひたし くだもの	ひるぜん焼きそば風 わかめスープ
	白玉ぜんざい	チーズマフィン	スマーサンド	ミニタコス	♪お楽しみ♪
19	20	21	22	23	24
きのこカレー 和風サラダ くだもの	ごはん 石狩鍋風 ワインナー もやしのおかか和え	ごはん すり身ボール 付け合せ かぶのスープ	ごはん 魚の塩焼き なます 厚揚げの味噌汁	ごはん 鶏肉のオーロラソースあえ ゆでキャベツ 豆乳スープ	味噌ラーメン 即席漬け
セサミクッキー	ピザトースト	たいやき	りんごスキムケーキ	フルーツヨーグルト	♪お楽しみ♪
26	27	28	29	30	31
ごはん ぎせい豆腐 付け合せ さつま芋の味噌汁	ごはん のっぺい汁 ちくわの磯部揚げ 和え物	パン コーンクリームシチュー フレンチサラダ くだもの	ごはん 魚の西京焼き ごま酢和え わかめのすまし汁	もずく丼 レモン酢和え くだもの	カレイのクリームスパゲティ ブロッコリーサラダ
杏仁豆腐	大豆スコーン	きなこボール	✿芋けんぴ	グラタンパン	♪お楽しみ♪

あけましておめでとうございます 

新しい年が始まりました！早いもので、今年度も残り3か月となりました。まだまだ寒い季節が続きます。夜はしっかり休んで免疫力をつけ、体調を整えましょう♪今年も子どもたちにおいしい給食を食べてもらえるよう、気持ちを新たに頑張りたいと思います！

行事食に親しみを

冬はお正月や節分などがあり、家族で行事食に親しむよい機会です。おせち料理の黒豆には「まめ（まじめ・健康）に暮らせるように」、かずのこには「子孫繁栄」など、行事食には家族の幸せや健康などを願うもののが少なくありません。その願いや意味を知ることで、食への関心はもちろん、家族を思いやる気持ちも育まれると考えられています。行事食について、ぜひお家でお話してみてくださいね♪



☆レシピ紹介☆

15日
登場！

～スモアサンド～

作り方

- ① 食パン4枚にマーガリンを塗る。

② 食パン2枚をトースターでこんがりするまで焼く。

③ 残りの食パン2枚にマシュマロを6個ずつのせ、トースターでマシュマロがやわらかくなるまで焼く。

④ ③の食パンのマシュマロ面を②の食パンでサンドする。四等分にして、ココアパウダーを振りかけたら完成！

