

ぱくぱくカレンダー

ちゃやこどもえん

令和8年
1月

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！

月	火	水	木	金	土
旬の食材 ～みかん～ 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。			1 元旦	2 年始休園	3 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 ボークビーンズ 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 油揚げのみそ汁 白玉ぜんざい	パン ミートボール 付け合せ コンソメスープ チーズマフィン	ごはん 松風焼き風 付け合せ えのきたけのすまし汁 スモアサンド	あんかけうどん おひたし くだもの ミニタコス	ひるぜん焼きそば風 わかめスープ ♪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 ウインナー 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♪

市の統一献立に基づいて作成しています。★自由献立(園でのオリジナル献立) ◆なかよし献立 ※かみかみ献立



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」、かすのこには「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が少なくありません。その願いや意味を知ること、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～

材 料（4人分）

作り方

食パン…4枚
マシュマロ…12個
マーガリン…10g
ココアパウダー…適宜

- 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！

