

給食だより



1月

2026. 1. 5.

中尾北ゆりかぜ保育園



あけましておめでとうございます

今年も子どもたちの心と身体を育む給食を

心をこめて作っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

		主 食	副 食	午後のおやつ
5	月	カレーうどん	芋の煮、コンソメ	パンゼン、煮み
6	火	ゆかりうどん	けし汁(豆腐、キャベツ) ほうれん草、きんぎょ、 魚の照り焼き、セリ、大根、人参、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
7	水	うどん	けし汁(豆腐、キャベツ) マーボー豆腐、 しょうが、人参、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
8	木	うどん	けし汁(大根、人参) ほうれん草、 しょうが、きんぎょ、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
9	金	スパゲッティ	チーズサラダ	ヨーグルト、 りんご、りんご
10	土	チャンポンうどん	高野豆腐、わかめの煮、 甘酢大根	おかし、果物
13	火	うどん	けし汁(豆腐、キャベツ) もやし、 きんぎょ、 きんぎょ	りんご、りんご、 おかし、りんご
14	水	うどん	けし汁(大根、人参) ほうれん草、 しょうが、きんぎょ、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
15	木	うどん	けし汁(豆腐、キャベツ) ほうれん草、 しょうが、きんぎょ、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
16	金	肉味噌スパゲッティ	大根とわかめのサラダ	ゆかりおにぎり、 おかし、りんご
17	土	五目うどん	ツナ、じゃがいも、 甘酢大根	おかし、果物
19	月	うどん	けし汁(大根、人参) キャベツ、 ほうれん草、 ほうれん草	七草粥、りんご、 おから、りんご
20	火	パン	魚のクリームシチュー、 キャベツ、 キャベツ	五平もち、 おかし、りんご
21	水	お赤飯	清汁(豆腐、わかめ) ほうれん草、 きんぎょ、 きんぎょ	七草粥、りんご、 おから、りんご
22	木	うどん	けし汁(豆腐、キャベツ) ほうれん草、 しょうが、きんぎょ、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
23	金	チャンポン	じゃーマンポテト	七草粥、りんご、 おから、りんご
24	土	きつねうどん	ひし肉と里芋の煮、 甘酢大根	おかし、果物
26	月	わかめうどん	けし汁(豆腐、キャベツ) ほうれん草、 しょうが、きんぎょ、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
27	火	パン	コーンポタージュ、 ほうれん草、 ほうれん草	七草粥、りんご、 おから、りんご
28	水	とろろうどん	けし汁(大根、人参) ほうれん草、 しょうが、きんぎょ、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
29	木	うどん	けし汁(豆腐、キャベツ) ほうれん草、 しょうが、きんぎょ、 しょうが	七草粥、りんご、 おから、りんご
30	金	きのこのカレー	七草煮	七草粥、りんご、 おから、りんご
31	土	あんかけうどん	芋の煮、コンソメ、 甘酢大根	おかし、果物



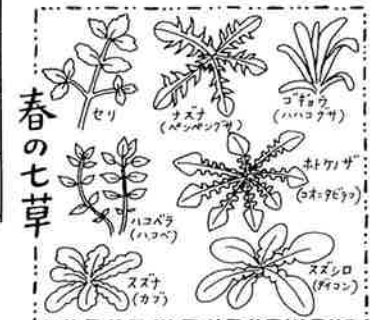
5日(月)

おめでとう会



21日(水)

1月の
お誕生会



七草がゆってなに？

1月7日に「春の七草」を入れたお粥を食べると、病気にならないといわれています。

七草のはじめは、平安時代に伝わっていた、年初めに雪の降るから芽を出した草を摘む

「若菜摘み」という風習とされます。宮中行事だったものが、江戸時代の頃には武家や庶民にも定着していったようです。七草にはビタミンC・カロテン・鉄・食物繊維が

たっぷり含まれています。七草を食べるのは、お正月に食べすぎた胃を休ませ、冬に不足しがちな野菜をとるための先人の知恵です。

