

# 令和8年1月給食予定献立表

湯浦保育園 給食年間目標  
楽しく食べよう

日	曜	3歳未満児		昼 食			3時のおやつ は手作りおやつです	行事
		おやつ	主食	主菜(赤)	副菜(緑)	汁物・他(白)		
1	木				元旦			
2	金				年始休み			
3	土				年始休み			
5	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	チキンカレー	果物	麦茶	ゼリー・せんべい 保育始め
6	火	出し汁	せんべい		ナポリタン	元気きんぴら	牛乳	にんじんケーキ
7	水	牛乳	チーズ	麦ご飯	焼きビーフン	鶏肉のゴマダレ焼き	牛乳	いりこと お豆のおやつ
8	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	チキンチキンごぼう	ほうれん草のお浸し	麦茶	炒り卵のおにぎり
9	金	牛乳	蒸しパン	麦ご飯	豆腐の真砂揚げ	ブルコギ炒め	麦茶	いきなりだんご
10	土	牛乳	ピスケット	白ご飯を持ってきてください	けんちんうどん	ゼリー	牛乳	せんべい
12	月			成人の日				
13	火	牛乳	りんご	麦ご飯	鮭のみそマヨ焼き	切り干し大根の煮物	麦茶	ヨーグルト・せんべい
14	水	だし汁	クラッカー	麦ご飯	つくね焼き	もみのり和え	牛乳	じゃがいものチーズ焼き
15	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	ポークピーンズ	ブロッコリーの味噌マヨネーズ	牛乳	豆腐まんじゅう
16	金	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	ポテトオムレツ	ひじきの煮物	麦茶	雑穀米のおにぎり
17	土	牛乳	チーズ	白ご飯を持ってきてください	カレー		牛乳	ゼリー
19	月	牛乳	バナナ	麦ご飯	小松菜そぼろ丼	変わりきんぴら	麦茶	りんご・ウエハース
20	火	出し汁	クラッcker	麦ご飯	鶏のマーマレード焼き	白菜の煮びたし	牛乳	オートミールクッキー
21	水	牛乳	ふかし芋	麦ご飯	クリームシチュー	ブロッコリーサラダ	牛乳	米粉マフィン
22	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	魚コロッケ	にんじんしりしり	麦茶	高菜おにぎり
23	金	牛乳	蒸しパン		カレーうどん	さつまいもとパインのサラダ	牛乳	コーンマヨトースト
24	土	牛乳	ピスケット		ピザトースト		果物	葦北郡保育園総会
26	月	麦茶	みかん		お弁当の日 		麦茶	プリン・クラッcker
27	火	だし汁	おかき	麦ご飯	塩サバ	ごぼうサラダ	麦茶	お好み焼き
28	水	牛乳	りんご	麦ご飯	マカロニグラタン	れんこんのきんぴら	牛乳	豆だご
29	木	麦茶	野菜スープ	麦ご飯	オランダ揚げ	小松菜サラダ	牛乳	スコーン
30	金	牛乳	ピスケット	わかめご飯	チキン南蛮	プロッコリー・トマト	芋煮汁	ゼリー ケーキ 誕生会
31	土	牛乳	せんべい	白ご飯を持ってきてください	ハヤシライス		プリン	牛乳 ゼリー

## 1月の給食目標郷土料理に親しもう

### 熊本県の郷土料理

#### いきなり団子レシピ

- ・さつまいも 輪切り1cm×4つ
  - ・あんこ 80g
  - ・薄力粉★ 30g
  - ・水★ 40g
  - ・塩★ 2g
  - ・白玉粉★ 52g
  - ・砂糖★ 1g
- (1)さつまいもの皮をむき1cm幅に切る。  
 あんこを20gに丸める。  
 (2)★の材料を混ぜあわせ、耳たぶのかたさになるように水を調節する。  
 (3)(2)を4等分にし、芋が入るくらいの大きさに括げ、あんこを芋の順にのせ包む。  
 (4)蒸し器に湯を沸かし、沸いたところに(3)を入れ、芋が柔らかくなるまで蒸す。



#### 春の七草(七草がゆ)

1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。園では七草すいとんを提供しています。

