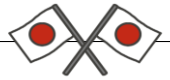
様式F106

ナーサリーにじいろまむ(一般)

2026年01月分の献立

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前				1	2	3
昼食				年始休暇		
午後						
午前	5 調整豆乳、塩せんべい	6 スキム牛乳、お菓子	7 スキム牛乳、お菓子	8 スキム牛乳、お菓子	9 スキム牛乳、お菓子	10 スキム牛乳、お菓子
昼食	御飯、じゃが芋のスープ煮、ぶりの照り焼き、切干大根のサラダ（ツナ）、もも缶	御飯、みそ汁（油揚げ）、豚肉と昆布の炒め煮（人参）、白菜のゆかりあえ、みかん	七草粥、スープ（さつま芋・わかめ）、厚揚げのケチャップ煮、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）、バナナ	御飯、みそ汁（切干大根・かぼちゃ）、鮭の酒蒸し、ひじきの煮物（人参）、りんご	御飯、野菜のポタージュスープ、鶏肉のマーマレード煮、ゆで野菜、パイン缶	中華丼（白菜）、豆腐のすまし汁、ベイクドじゃが（青のり）、みかん
午後	調整豆乳、おやつ小魚（ごま）、せんべい	キャロットケーキ、スキム牛乳	豆乳もち、スキム牛乳	チヂミ（小松菜・豆腐・胡麻）、スキム牛乳	おやつ・チャーハン（ツナ・ひじき）、スキム牛乳	米粉蒸しパン、スキム牛乳
午前	12	13 スキム牛乳、お菓子	14 スキム牛乳、お菓子	15 スキム牛乳、お菓子	16 スキム牛乳、お菓子	17 スキム牛乳、お菓子
昼食	成人の日 	鶏肉と小松菜のクリームライス、もやしのツナ酢あえ（ひじき）、もも缶	御飯、豆腐みそ汁（大根・油揚げ）、ハンバーグ（鯖）、野菜のおかか和え、バナナ	御飯、ふりかけ・じゃこ（ねぎ）、みそ汁（かぼちゃ・玉ねぎ）、凍り豆腐のから揚げ棒、フライド野菜、みかん	御飯、みそ汁（小松菜・わかめ）、鰆の甘辛焼き、じゃが芋炒め、りんご	豆腐丼（カレー風味）、みそ汁（小松菜・油揚げ）、鶏の海苔焼き、オレンジ
午後		大学芋（ごま）、スキム牛乳	野菜米粉蒸しパン、スキム牛乳	おにぎり（鮭・胡麻）、スキム牛乳	野菜もち（人参）、スキム牛乳	おにぎり（胡麻みそ焼き）、スキム牛乳
午前	19 スキム牛乳、お菓子	20 スキム牛乳、お菓子	21 スキム牛乳、お菓子	22 スキム牛乳、お菓子	23 スキム牛乳、お菓子	24 スキム牛乳、お菓子
昼食	そぼろご飯、石狩汁、白和え（ほうれん草・人参・胡麻）、みかん	御飯、みそ汁（厚揚げ・わかめ）、豚肉のすき焼き風煮物、ブロッコリーのおかか和え、人参とみかんのサラダ	御飯、わかめスープ（チンゲン菜）、マーボー豆腐、さつま芋のレモン煮、りんご	御飯、煮浸し風椀（小松菜・油揚げ）、鰆のごま焼き、さっぱりポテトサラダ、バナナ	御飯、豆乳コーン汁、大根と豚肉の炒め煮、キャベツのゆかりあえ、もも缶	豚丼、わかめスープ、切干大根のサラダ（しらす干し）、みかん
午後	米粉蒸しパン・レーズン、スキム牛乳	米粉お好みもち（えび）、スキム牛乳	つぶつぶ人参ゼリー（寒天）、スキム牛乳	五平餅、スキム牛乳	スイートポテト（米粉・ごま）、スキム牛乳	おやつ・じゃこごはん（昆布・胡麻）、スキム牛乳
午前	26 スキム牛乳、お菓子	27 スキム牛乳、お菓子	28 スキム牛乳、お菓子	29 スキム牛乳、お菓子	30 スキム牛乳、お菓子	31 スキム牛乳、お菓子
昼食	御飯、冬野菜の鍋風煮、鱈のカレー揚げ、ゆでブロッコリー、バナナ	御飯、春雨スープ（キャベツ）、ポークビーンズ、酢の物（みかん・きゅうり）	御飯、みそ汁（白菜・ねぎ）、松風焼き・豆腐いり（胡麻）、かぼちゃのだし浸し、みかん	御飯、みそ汁（じゃが芋・わかめ）、鰆の和風あん、煮りんご	納豆ごはん（小松菜）、みそ汁（もやし・コーン）、筑前煮（大根）、みかん	ビーフン五目（えび）、みそ汁（生揚げ・えのき）、ベイクドじゃが（青のり）、もも缶
午後	菜飯おにぎり（小松菜）、スキム牛乳	ケークサレ（コーン）、スキム牛乳	豆乳ゼリー（小倉）、スキム牛乳	人参おやき、スキム牛乳	米粉蒸しパン、スキム牛乳	おにぎり（塩こんぶ）、スキム牛乳

★つやつや、もちもち！「お米」はすごい！

腸の調子を整える

お米には、食物繊維やレジスタントスターチが含まれており、おなかの健康をサポートしてくれます。

心の安定につながる

ごはんを食べることで、脳内でセロトニンという幸せホルモンが分泌され、心が落ち着き、集中力を高める効果も期待できます。

♡朝ご飯は、パンよりも腹持ちが良いご飯を食べさせて登園させて下さい。