



日	曜日	給食献立	おやつ
1	木		
2	金		
3	土		
4	日		
5	月	焼魚 金時人参とチンゲン菜のナムル れんこんのおかか煮 オレンジ	大学芋
6	火	コロッケ 茹野菜 ひじきの煮付 みかん	アップルパイ
7	水	肉じゃが がじつ和え バナナ	ヨーグルト和え
8	木	れんこんと白菜の松風焼き 大根の酢の物 さつま芋の甘煮きんとん風 オレンジ	七草粥
9	金	鶏肉と昆布の煮込み 小松菜の浸し バナナ	マドレーヌ
10	土	高野豆腐の卵とじ キャベツの即席漬け オレンジ	黒ごまきな粉クッキー
11	日		
12	月		
13	火	味噌おでん 茹ブロッコリー みかん	おさつごま焼き
14	水	のっぺい汁 納豆の磯和え バナナ	オレンジババロア
15	木	魚のカレー焼き 中華風サラダ チーズポテト オレンジ	ねぎ焼き
16	金	焼きそば ブロッコリーの浸し バナナ	豆乳くずもち
17	土	焼き豆腐の含め煮 ほうれん草の浸し オレンジ	じゃこトースト
18	日		
19	月	ムニエル キャベツのおかか炒め れんこんのごまマヨサラダ バナナ	シュガーパイ
20	火	牛レバーのごま味噌和え 酢の物 粉ふき芋 オレンジ	レアヨーグルトケーキ
21	水	魚の照焼き ほうれん草と春雨のサラダ さつま芋の甘煮 バナナ	人参ジャムサンド
22	木	豚肉のソース煮 野菜ソテー 人参の甘煮 オレンジ	にゅうめん
23	金	魚のさざれ焼き 短冊サラダ じゃが芋の煮付 バナナ	カレー蒸しパン
24	土	炒めビーフン かえりの佃煮 オレンジ	いなり寿司
25	日		
26	月	煮魚 ごま酢和え 人参の煮付 オレンジ	洋風おこし
27	火	♡お楽しみ♡	♡お楽しみ♡
28	水	コーンクリームスパゲッティ 茹ブロッコリー オレンジ	ショートブレッドクッキー
29	木	ハッシュ・ド・ビーフ 大根ときゅうりの和風サラダ バナナ	しょうが風味おこわ
30	金	* 発表会 *	
31	土	炒め豆腐 白菜とほうれん草のごま和え オレンジ	さつま芋ようかん

※給食では梅干し、おやつには肝油を毎日食べています。果物、おやつを変更する事があります。



2026(令和8)年1月  
たじりこども園  
栄養士 峯 〇

## 『コーンクリームスパゲッティ』

〈材料(4人分)〉

- ・スパゲティ 150g
- ・油(炒める用) 適量
- ・ほうれん草 65g
- ・ベーコン 30g
- ・玉ねぎ 95g
- ・人参 30g
- ・ホールコーン(缶) 60g
- ・クリームコーン 180g
- ・牛乳 150g
- ・コンソメ 3g
- ・塩 少々

①スパゲティは、茹でておく。

②ほうれん草は小さく刻んで、茹でておく。

③ベーコン、玉ねぎ、人参はせん切りにし、ホールコーン(缶)は汁気をきっておく。

④鍋で③を炒め、クリームコーン、牛乳、コンソメを加える。火が通ったらほうれん草を加えて、塩で調味する。

⑤①に④をかける。



## 七草粥を食べよう！

1月7日は、1年を元気に過ごせるようお願いながら、春の七草が入った七草粥を食べます。お粥は、お正月にたくさんのごちそうを食べて疲れてしまった胃を休ませてあげるためにも、ぴったりです。春の七草とは、セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロのことをいいます。スズナは、かぶの古い呼び名で、スズシロは大根の古い呼び名だそうです。



## ◎ 旬の食材 ◎ 「ほうれん草」



スーパーなどで一年中、手に入りませんが、旬は冬といわれています。寒さが厳しい時期に育ったほうれん草は糖度が増えて甘みが強くなります。アクがあるので、基本的には下茹でをした方がおいしく食べることができます。葉が濃い緑色、葉先までピンと張りのあるもの、根の部分はふっくらしているものが、おいしいほうれん草の特徴です。他の野菜と比べても、トップクラスの鉄を含んでいるので、体が成長するために多くの鉄分を必要とする、成長期の子どもたちには、積極的に食べてほしい食材です。