

令和8年

1月

つばさこども園 予定献立表

	月	火	水	木	金	土	
朝おやつ 献立		～旧暦12月8日はムーチーの日～ 沖縄では、昔から旧暦の12月8日に無病息災や厄払いのため、サンニン（月桃の葉）に包んで蒸した餅(ムーチー)を食べたり、軒先につるしたり、蒸すときに出た煮汁を家の周りにまく風習があります。月桃の葉のにおいを、鬼が嫌うと言われています。 今年の旧暦12月8日は、1月26日(月)。今月は子どもたちの健康を願って、1月23日にムーチー包み体験を予定しています。ぜひご家庭でもムーチーづくりに挑戦してみてください。美味しい作るコツは、時間をかけてよーくこねることです。			1 	2 	3
朝おやつ 献立	5 ポークカレーライス プロッコリーサラダ コンソメスープ パイン缶	6 ごはん 豚のしょうが炒め さつま芋の甘煮 おそらく風すまし汁 みかん	7 肉うどん ひじきの旨煮 バナナ	8 鶏そぼろ丼 ゴボウサラダ 大根のみぞ汁 みかん缶	9 もちきびご飯 さばの加州焼き(0~1歳白身魚) 豆腐チャップル わかめスープ パイン缶	10 ごはん 肉みそ炒め 大根のすまし汁 果物	
おやつ	麦茶、鮭のおにぎり	牛乳、ミニバウムクーヘン	麦茶、七草菜飯おにぎり、 煮干し(3.4.5歳)	牛乳、きな粉リームサンド	牛乳、ポテトの海苔塩揚げ	牛乳、せんべい	
朝おやつ 献立	12 成人の日	13 ハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ 黄桃缶	14 せんべい	15 ごはん 油みそ(ごはんの添え) 鶏の筑前煮 もずくのすまし汁 みかん缶	16 タコライス プロッコリーのおかか和え ほうれん草のみぞ汁 パイン缶	豚丼 白菜のみぞ汁 果物	
おやつ		調整豆乳、ミルクパン	麦茶、ジューシーおにぎり	牛乳、シュガーラスク	牛乳、さつまいものお焼き	牛乳、せんべい	
朝おやつ 献立	19 もずく丼 ポテトサラダ ゆし豆腐 パイン缶	20 ミートソーススパゲティ きゅうりのおかか和え 白菜の豆乳スープ ぶどうゼリー	21 せんべい	22 ごはん 白身魚のみぞ焼き 人参シリシリ なすのみぞ汁 バナナ	23 チキンカレーライス 白菜のしらす和え アーサ汁 みかん缶	24 お弁当会  ピピンバ丼 大根のみぞ汁 果物	
おやつ	牛乳、黒糖ガラサー(蒸しパン)	麦茶、ぬれおにぎり	牛乳、大学芋(0.1蒸大学芋)	ジョア、ジャムサンド	牛乳、サーティーアンダギー	牛乳、せんべい	
朝おやつ 献立	26 三色ごはん 彩りサラダ 大根のみぞ汁 黄桃缶	27 わかめごはん 照り焼きチキン ほうれん草ソテー ⁺ 白菜スープ オレンジ	28 せんべい	29 ゆかりご飯 白身魚のピザ風焼き 切り干しイリチー ⁺ そうめん汁 バナナ	30 ごはん とんかつ からし菜炒め さつま芋のみぞ汁 みかん缶	31 もちきびご飯 豚肉のケチャップ炒め かぼちゃサラダ 大根のすまし汁 いちごゼリー	
おやつ	牛乳、りんごケーキ	牛乳、ミニ肉まん	牛乳、ちんすこう	牛乳、シスコーン	牛乳、誕生日ケーキ	大掃除 	

※ 食材、行事、その他都合で 献立を変更することがあります。

日本ユニテック栄養士 島袋綾子