

# 1月のこんだて

古河保育園

日	曜	3才未満児 10時おやつ	主食	副食	おやつ
5	月	動物ビスケット	めん	ツナと野菜のスパゲッティ ナゲット カレースープ	せんべい・牛乳
6	火	バナナ	ごはん	チンジャオロース もやしの胡麻和え スープ(キャベツ・わかめ)	クッキー・牛乳
7	水	ビスコ	ごはん	すき焼き風煮もの ブロッコリーのガーリック炒め みそ汁(大根・小葱)	ミニクリームパン・牛乳
8	木	ウエハース	パン	チキンソテー 大根サラダ スープ(小松菜・卵)	ハーベスト・牛乳
9	金	フルーツゼリー	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草とじゃこの炒め物 スープ(白菜・ベーコン)	ヨーグルト
10	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
12	月			成人の日	
13	火	アスパラガス	ごはん	豚肉と野菜と卵の炒め物 大根と水菜のナムル みそ汁(えのき・ほうれん草)	チョコチップパン・牛乳
14	水	せんべい	ごはん	白身フライ バンバンジーサラダ みそ汁(豆腐・ねぎ)	動物ビスケット・牛乳
15	木	ビスケット	パン	照り焼きチキン 小松菜とコーンのソテー スープ(玉ねぎ・きのこ)	塩せんべい・リンゴジュース
16	金	イチゴヨーグルト	めん	ミートソーススパゲッティ ブロッコリーマヨネーズ 豆腐スープ	鉄&Caウエハース・ゼリー
17	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
19	月	卵ボーロ	ごはん	肉団子と白菜の煮込み かぼちゃのサラダ バナナ	アスパラビスケット・牛乳
20	火	クッキー	ごはん	豚肉と生揚げのみそ炒め きゅうりともやしのサラダ すまし汁(にら・ふ)	黒糖ロールパン・牛乳
21	水	バナナ	ごはん	たらのトマトソース ひじきと油揚げの煮もの とん汁	せんべい・牛乳
22	木	ビスコ	パン	ハムカツ ブロッコリーサラダ コーンクリームスープ	ハーベスト・牛乳
23	金	せんべい	ごはん	大豆入りカレー フルーツヨーグルト和え	鉄&Caウエハース・ゼリー
24	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース
26	月	バナナ	ごはん	餃子スープ ひじきの和風サラダ みかん缶	動物ビスケット・リンゴジュース
27	火	ハーベスト	ごはん	鶏肉と大根の煮もの ほうれん草ともやしのナムル スープ(卵・小葱)	カステラ・牛乳
28	水	鉄&Caウエハース	ごはん	コロケ 野菜炒め みそ汁(白菜・油揚げ)	ビスコ・牛乳
29	木	フルーツゼリー	パン	鮭のコーンクリームソース フレンチサラダ	りんご
30	金	動物ビスケット	めん	焼きそば ポテトサラダ スープ(豆腐・ひき肉)	イチゴヨーグルト
31	土		ごはん	(カレー・ごはん・ゼリー)	塩せんべい・リンゴジュース

※献立は行事・材料により、変更することがありますのでご了承ください

2026年も宜しく願い致します。健康で楽しい1年になるといいですね☺

日頃から、様々な感染予防に努めている毎日ですが、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症も流行する時期です。習慣になってきていると思いますが、引き続き継続していきましょう。

- ①手洗い ②うがい ③加湿 ④マスクの着用 ⑤換気  
⑥十分な休養 ⑦しっかり食べて体力をつける ⑧人ごみを避ける

