

# ごちそうだより

2026.1.1  
ひらた西保育園



あけまして  
おめでとうございます



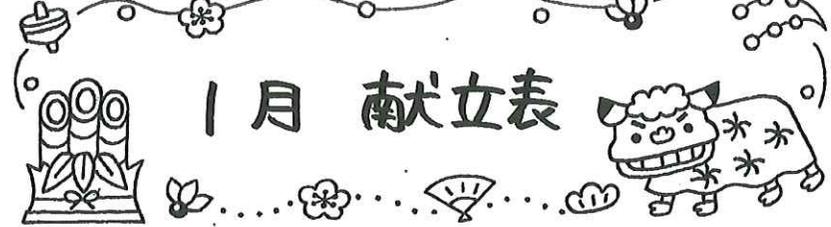
年末年始の休みは、ゆっくり過ごせましたか？  
長いお休みで、乱れてしまった生活リズムを少しずつ整える  
ためにも、朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせ  
るようにしていきましょう。  
今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしい  
食事を、心をこめて作っていきたく思います。  
よろしくお願ひ致します。



今月のおべんとうの日は16日(金)  
です。よろしくお願ひします。

## ～春の七草～

お正月にたくさんおいしい物を食べて、おなかが  
疲れしていませんか？7日は「七草がゆを食べる日」  
です。七草とは、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・  
ほとけのざ・すずな(かぶ)・すずしろ(だいこん)です。  
疲れたおなかにぴりぴりの七草がゆを食べ、  
おなかの調子を整えましょう。七草がゆを食べると  
1年間病気をしないといわれています。



					1(木)	2(金)	3(土)
昼食					休園	休園	休園
おやつ							
	4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)
昼食	休園	ごはん 鶏の照り焼き だいこんサラダ もべつのみそ汁	ごはん マーボー豆腐 かぼちの煮しめ ひじきのナムル	七草ごはん ごまのつくね焼き もやしサラダ じゃが芋のみそ汁	ごはん 魚のみそマヨ焼き なめこ和え のっぺい汁	きつねうどん ごぼうサラダ さつま芋の煮しめ	お弁当
おやつ		焼きおにぎり	米粉アムレット	ゆかりおにぎり	さつま芋まんじゅう	りんごおにぎり	くだもの
	11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
昼食		成人の日  お弁当	ごはん 肉団子の甘辛煮 かぼちのサラダ かぶのみそ汁	ゆかりおにぎり 魚の照り焼き ブロッコリーの おかわ和え 寄せ鍋	ごはん 厚揚げステーキ じゃこサラダ さつま芋のみそ汁	おべんとうの日 	お弁当
おやつ		ゼリー	わかめおにぎり	焼き芋	豆乳もち	中華風ちまき	ヨーグルト
	18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
昼食		ごはん 大豆ひじき入り ハンバーグ 大根サラダ きのこ汁	ごはん 肉豆腐 あらめ煮 具だくさんみそ汁	誕生会 チキンライス 鶏の唐揚げ おさつサラダ かきたまスープ	ごはん 豚肉のしょうが焼き 大葉かぼち なめこ汁	ごはん サバのタンポロ 和風サラダ すまし汁	お弁当
おやつ		じゃが芋のおレット	魚おにぎり	米粉かぼち ケーキ	じゃこおにぎり	大葉芋	くだもの
	25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
昼食		ごはん 手羽元の照り焼き 糸肉豆サラダ かきたま汁	ごはん 魚の南蛮漬け おひたし 豚汁	コッペパン 真珠蒸し 春雨サラダ 野菜スープ	ごはん 厚揚げの中華め 大葉芋 大根のみそ汁	ごはん 肉じゃが 白菜サラダ はんぺん汁	お弁当
おやつ		おかわおにぎり	もちりすていポテト	元気おにぎり	米粉かぼち ケーキ	ツナマヨおにぎり	ヨーグルト

※献立は都合により変更する場合があります。  
※フルーツがつきます。(週に1回)