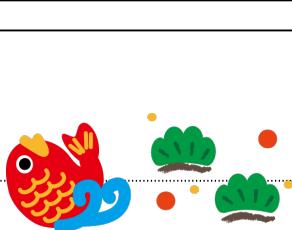
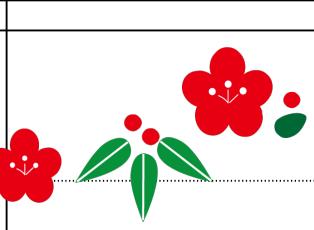
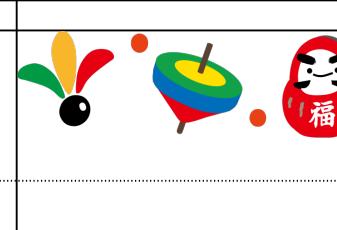


給食メニュー 2026年1月

西宮こもれびキンダーガーデン

月	火	水	木	金	土
			2026.01.01 休園日	2026.01.02 休園日	2026.01.03 休園日
2026.01.05	2026.01.06	2026.01.07	2026.01.08	2026.01.09	2026.01.10
ごはん 味噌汁（プロッコリー・人参・あおさ） 魚の照り焼き 小松菜とツナの塩昆布和え コーン納豆 よもぎ水ようかん ちりめんじゅこ	野菜うどん 魚の味噌煮 塩麹ポテトサラダ 果物	雑穀ごはん 七草豆腐スープ 人参しりしり きゅうりスティック梅肉添え 黒豆煮物	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 魚のしょうが煮 かぼちゃ胡麻和え 梅おかか納豆	ごはん 味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） 魚の塩焼き プロッコリーと人参のごま和え しらす	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物
2026.01.12 休園日	2026.01.13	2026.01.14	2026.01.15	2026.01.16	2026.01.17
	鶏のごま味噌煮丼 味噌汁（人参・玉ねぎ・あおさ） 高野豆腐のツナそぼろ きゅうりスティック梅肉添え	雑穀ごはん 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 魚のハーブムニエル 大豆ツナサラダ 果物	ごはん 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ・ごま） 魚のソテー味噌ソース 果物 わかめ納豆	梅おかかごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・わかめ） 豆腐ハンバーグ 人参胡麻サラダ	ごはん ポトフ おろし人参ツナ ヨーグルト 果物
	きな粉ヨーグルト 果物	りんこのパウンドケーキ	米粉の和風ケーキ 牛乳	玄米おかき ブルーン	玄米ぽん煎餅 ちりめんじゅこ
2026.01.19	2026.01.20	2026.01.21	2026.01.22	2026.01.23	2026.01.24
ごはん 味噌汁（ほうれん草・人参・ごま） 魚の昆布蒸し 洋風切り干し大根 コーン納豆 みかん寒天 焼塩せんべい	梅おかかごはん 味噌汁（プロッコリー・玉ねぎ・ごま） 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 ウインナーと人参のきんぴら	雑穀ごはん ポトフ カレー肉豆腐 人参しりしり 果物	ごはん 味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） 魚のおろし煮 かぼちゃ胡麻和え しらす海苔納豆	よもぎうどん 魚の竜田揚げ 青のり粉ふき芋 果物	ごはん 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物
2026.01.26	2026.01.27	2026.01.28	2026.01.29	2026.01.30	2026.01.31
ごはん 味噌汁（豆腐・わかめ・ごま） 魚の塩麹焼き 豆苗ともやしのベーコン炒め 梅おかか納豆 サラダチキン きゅうりスティック	ごはん 味噌汁（小松菜・玉ねぎ・ごま） 魚のおろしポン酢 ワカメとツナの炒め物 果物	雑穀ごはん 味噌汁（プロッコリー・人参・あおさ） 鶏の塩麹焼き ひじきの煮物 果物	ごはん 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 魚のゴマ味噌がけ じやが芋人参のきんぴら 大根納豆	梅おかかごはん 味噌汁（さつま芋・しめじ・ごま） 鶏のさっぱり煮 ほうれん草のカレー風味炒め	カレーライス おろし人参ツナ 牛乳 ヨーグルト 果物
	ミックスヨーグルト ブルーン	米粉かぼちゃケーキ	ふかし芋 牛乳	玄米ゴマせんべい 干し柿	玄米おかき ちりめんじゅこ
<今月の予定> <p>1月 9日（金）食育「魚」…鯛一尾をみんなで観察した後、塩焼きにして給食でいただきます。</p> <p>1月 23日（金）お料理「よもぎうどん」…よもぎを入れた小麦粉生地をこねて、よもぎうどんを作ります。</p>					

*献立内容が変更になる場合もございます。ご了承ください。

