

# 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. 05	2026. 01. 06	2026. 01. 07	2026. 01. 08	2026. 01. 09	2026. 01. 10
			休園日	休園日	休園日
<b>ごはん</b> 味噌汁（ブロッコリー・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 ちりめんじゃこ	<b>野菜うどん</b> 魚の味噌煮 塩麹ポテトサラダ 果物 バナナヨーグルト	<b>雑穀ごはん</b> 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 レーズンりんご煮 焼塩せんべい	<b>ごはん</b> 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 ヨーグルトフルーツ寒天 玄米ゴマせんべい	<b>ごはん</b> 味噌汁（キャベツ・えのき・ごま） <b>魚の塩焼き</b> ブロッコリーと人参のごま和え しらす 醤油せんべい	<b>ごはん</b> 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026. 01. 12	2026. 01. 13	2026. 01. 14	2026. 01. 15	2026. 01. 16	2026. 01. 17
休園日	<b>鶏のごま味噌煮丼</b> 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 きな粉ヨーグルト 果物	<b>雑穀ごはん</b> 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 りんごのパウンドケーキ	<b>ごはん</b> 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 米粉の和風ケーキ 牛乳	<b>梅おかかごはん</b> 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 玄米おかき プルーン	<b>ごはん</b> ポトフ おろし人参ツナ ヨーグルト 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ
2026. 01. 19	2026. 01. 20	2026. 01. 21	2026. 01. 22	2026. 01. 23	2026. 01. 24
<b>ごはん</b> 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	<b>梅おかかごはん</b> 味噌汁（ブロッコリー・玉ねぎ・ごま） 鮭と大豆とじゃが芋の煮物 ウィナーと人参のきんぴら お誕生日ケーキ	<b>雑穀ごはん</b> ポトフ カレー肉豆腐 人参しりしり 果物 醤油せんべい	<b>ごはん</b> 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 梅干しのメープルごま絡め 果物	<b>よもぎうどん</b> 魚の竜田揚げ 青のり粉ふき芋 果物 玄米ぼん煎餅 ちりめんじゃこ	<b>ごはん</b> 具だくさん豚汁 人参納豆 しらす 果物 ヨーグルト レーズン
2026. 01. 26	2026. 01. 27	2026. 01. 28	2026. 01. 29	2026. 01. 30	2026. 01. 31
<b>ごはん</b> 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	<b>ごはん</b> 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 ミックスヨーグルト プルーン	<b>雑穀ごはん</b> 味噌汁（ブロッコリー・人参・あおさ） 鶏の塩麹焼き ひじきの煮物 果物 米粉かぼちゃケーキ	<b>ごはん</b> 味噌汁（もずく・豆腐・玉ねぎ） 魚のゴマ味噌がけ じゃが芋人参のきんぴら 大根納豆 ふかし芋 牛乳	<b>梅おかかごはん</b> 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 玄米ゴマせんべい 干し柿	<b>カレーライス</b> おろし人参ツナ 牛乳 ヨーグルト 果物 玄米おかき ちりめんじゃこ
<div> <div> <p>&lt;今月の予定&gt;</p> <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> </div> <div>   </div> </div>					

\*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。