1月　献立表　幼児食

2026 年　1 月　　宮ヶ迫保育園

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ （〇朝おやつ◎昼おやつ）	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
5 月	牛肉のカレー 和風サラダ りんご	〇牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆牛もも肉、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆カレールウ、☆いりごま、☆砂糖	☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
6 火	フーヨーハイ ツナサラダ パイン缶	〇牛乳 ◎お茶 ◎ヨーグルト	☆卵、☆かにかま、☆牛乳、☆ツナ缶、☆ヨーグルト	☆たまねぎ、☆たけのこ、☆にんじん、☆干ししいたけ、☆葉ねぎ、☆きゅうり、☆太もやし、☆乾燥わかめ、☆パイナップル缶	☆サラダ油、☆砂糖、☆かたくり粉、☆いりごま	☆料理酒、☆食塩、☆塩こしょう、☆しょうゆ、☆本みりん、☆穀物酢、☆麦茶
7 水	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー コーンスープ みかん	〇牛乳 ◎ミルージュ ◎お菓子	☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆パセリ、☆みかん	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆じゃがいも	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆ウスターソース、☆本みりん、☆コーンクリーム、☆鶏がらだし、☆ミルージュ、☆お菓子
8 木	豆腐の磯部揚げ スティックきゅうり ほうれん草のコーン和え パイン缶	〇牛乳 ◎ピープ ◎牛乳	☆焼き豆腐、☆卵、☆牛乳	☆あおのり、☆きゅうり、☆ほうれんそう、☆にんじん、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆ピープ	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆ウスターソース、☆食塩、☆しょうゆ
9 金	カレー風味ムニエル トマト さつま汁 バナナ	〇牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆さば、☆白身魚、☆鶏もも肉、☆麦みそ、☆煮干し、☆牛乳	☆トマト、☆だいこん、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆バナナ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆さつまいも、☆板こんにゃく	☆カレー粉、☆塩こしょう、☆お菓子
10 土	牛肉と豆腐のみそ炊き さつま芋のグラッセ パイン缶	〇牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆牛もも肉、☆焼き豆腐、☆麦みそ、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆にんじん、☆たまねぎ、☆パイナップル缶	☆砂糖、☆かたくり粉、☆さつまいも、☆有塩バター	☆本みりん、☆しょうゆ、☆食塩、☆鶏がらだし、☆お菓子
13 火	大根と鶏肉の煮物 小松菜のおかか和え りんご	〇牛乳 ◎牛乳 ◎ジャムサンド	☆鶏もも肉、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳	☆だいこん、☆にんじん、☆こまつな、☆りんご、☆いちごジャム	☆板こんにゃく、☆サラダ油、☆砂糖、☆サンドイッチ用食パン	☆しょうゆ、☆本みりん、☆料理酒
14 水	エビポール トマト マカロニサラダ バナナ	〇牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆むきえび、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆トマト、☆きゅうり、☆たまねぎ、☆バナナ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆マカロニ、☆砂糖	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆お菓子
15 木	赤飯 白身魚のフライ フライドポテト 和風グリーンサラダ パイン缶	〇牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆あずき、☆白身魚、☆卵、☆牛乳	☆ブロッコリー、☆きゅうり、☆キャベツ、☆トマト、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆うるち米、☆もち米、☆いりごま、☆小麦粉、☆パン粉、☆サラダ油、☆フライドポテト、☆砂糖	☆食塩、☆お好み焼きソース、☆トマトケチャップ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
16 金	切干し大根のオムレツ 蒸しブロッコリー みそ汁 オレンジ	〇牛乳 ◎牛乳 ◎たまご蒸しケーキ	☆卵、☆油揚げ、☆煮干し、☆麦みそ、☆牛乳	☆切干しだいこん、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆しいたけ、☆ブロッコリー、☆たまねぎ、☆乾燥わかめ、☆オレンジ	☆砂糖、☆ごま油、☆サラダ油、☆じゃがいも、☆ホットケーキミックス	☆しょうゆ
19 月	お弁当持参	〇牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆牛乳			☆お菓子
20 火	園用意	〇牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆牛乳			☆お菓子
21 水	園用意	〇牛乳 ◎お菓子 ◎ミルージュ	☆牛乳			☆お菓子、☆ミルージュ

22 木	園用意	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆牛乳			☆お菓子
23 金	お弁当持参	○牛乳 ◎お菓子 ◎きになる野菜　　アップル&キャロット	☆牛乳			☆お菓子、☆きになる野菜
24 土	牛肉と豆腐のみそ炊き さつま芋のグラッセ パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎お菓子	☆牛もも肉、☆焼き豆腐、☆麦みそ、☆牛乳	☆葉ねぎ、☆にんじん、☆たまねぎ、☆パイナップル缶	☆砂糖、☆かたくり粉、☆さつまいも、☆有塩バター	☆本みりん、☆しょうゆ、☆食塩、☆鶏がらだし、☆お菓子
26 月	牛肉のカレー 和風サラダ りんご	○牛乳 ◎お菓子 ◎チーズ ◎牛乳	☆牛もも肉、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆たまねぎ、☆にんじん、☆トマト、☆きゅうり、☆レタス、☆コーン缶、☆乾燥わかめ、☆りんご	☆じゃがいも、☆サラダ油、☆カレールウ、☆いりごま、☆砂糖	☆コンソメ、☆しょうゆ、☆穀物酢、☆本みりん、☆お菓子
27 火	大根と鶏肉の煮物 小松菜のおかか和え パイン缶	○牛乳 ◎牛乳 ◎ジャムサンド	☆鶏もも肉、☆ちくわ、☆花かつお、☆牛乳	☆だいこん、☆にんじん、☆こまつな、☆パイナップル缶、☆いちごジャム	☆板こんにゃく、☆サラダ油、☆砂糖、☆サンドイッチ用食パン	☆しょうゆ、☆本みりん、☆料理酒
28 水	エビボール トマト マカロニサラダ バナナ	○牛乳 ◎牛乳 ◎チーズ ◎お菓子	☆ちりめんじゃこ、☆卵、☆むきえび、☆牛乳、☆スライスチーズ	☆キャベツ、☆にんじん、☆コーン缶、☆葉ねぎ、☆あおのり、☆トマト、☆きゅうり、☆たまねぎ、☆バナナ	☆小麦粉、☆サラダ油、☆マカロニ、☆砂糖	☆食塩、☆ウスターソース、☆お好み焼きソース、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆お菓子
29 木	白身魚のごま焼きサクサク 粉ふき芋 スパゲティソテー パイン缶	○牛乳 ◎ヨーグルト ◎お茶	☆白身魚、☆牛乳、☆ヨーグルト	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ピーマン、☆パイナップル缶	☆パン粉、☆いりごま、☆サラダ油、☆マヨネーズ、☆じゃがいも、☆スパゲティ	☆ウスターソース、☆パセリ、☆ケチャップ、☆トマトケチャップ、☆塩こしょう、☆麦茶
30 金	煮込みハンバーグ 蒸しブロッコリー コーンスープ みかん	○牛乳 ◎たまご蒸しケーキ ◎牛乳	☆牛ひき肉、☆豚ひき肉、☆木綿豆腐、☆卵、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆ブロッコリー、☆パセリ、☆みかん	☆パン粉、☆サラダ油、☆砂糖、☆じゃがいも、☆ホットケーキミックス	☆塩こしょう、☆トマトケチャップ、☆ウスターソース、☆本みりん、☆コーンクリーム、☆鶏がらだし
31 土	親子うどん かぼちゃサラダ パイン缶	○牛乳 ◎お菓子 ◎牛乳	☆鶏もも肉、☆卵、☆かまぼこ、☆牛乳	☆たまねぎ、☆にんじん、☆葉ねぎ、☆かぼちゃ、☆きゅうり、☆コーン缶、☆パイナップル缶	☆うどん、☆サラダ油、☆砂糖	☆あごだし、☆しょうゆ、☆食塩、☆穀物酢、☆塩こしょう、☆お菓子

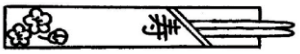
5日(月)・26日(月)は「牛肉のカレー」です。
箸とスプーンを持たせてください。　（幼児クラス）

15日(木)はお誕生会です。主食はいりません。箸を持たせてください。
（幼児クラス）

仕入れの状況により献立・食材が変更になる場合があります。

お正月に使うはし

お正月などお祝いのときに使われる丸ばしは、「祝いばし」や「両口ばし」とも呼ばれています。両端が細くなっているのは、片方を年(とし)神(がみ)様、もう片方を人が使うことを意味しています。しなやかで折れることがなく縁起がよいことから、ヤナギの木で作られており、白木の香りは、悪いものを追い払ってくれると信じられています。お正月の３日間は、使う人の名前を書いた水引のはし袋に入れておきます。



春の七草

七草がゆは、“無病息災”や“1年間元気に過ごせますように”という願いが込められています。七草には栄養がたっぷり含まれていて、お正月の間に食べすぎて疲れた胃には、とてもよい食べ物です。１月７日に七草がゆを食べて元気に過ごしましょう。

＊七草の種類や風習は、地域によって違います。