



1月の献立表

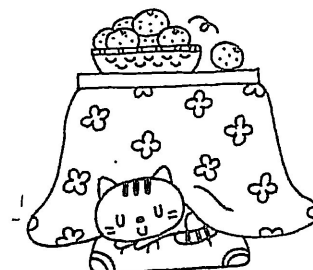
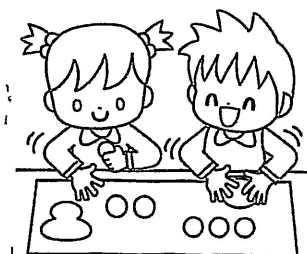


2026年01月

みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
05月	煮干し	ツナスパゲティ 豆腐とわかめのスープ 大根とホタテのサラダ フルーツ	スパゲティ、胚芽米、マヨドレ(乳・卵なし)、ごま、オリーブ油	ツナ油漬缶、絹ごし豆腐、ほたて貝柱水煮缶	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう(冷凍)、パセリ、焼きのり、わかめ(乾)、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 人参スティック
06火	大根スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・ニラ) 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、ながいも、米、油、きび砂糖	べにさげ、卵、ちくわ(乳・卵なし)、みそ、凍り豆腐、さくらえび、かつお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、板こんにやく、ねぎ、こんぶ、いんげん、にら、干しいたけ、あおのり	お茶 お好み焼き こんぶ
07水	七草粥	ご飯 すまし汁(かぶ・人参) 豚肉のごまみそだれ キャベツの中華風サラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、米、きび砂糖、ごま油、ごま、すりごま	豚肉、しらす干し、みそ	みかん、キャベツ、かぶ、きゅうり、だいこん、ねぎ、せり、にんじん、かぶ、しょうが、わかめ(乾)	お茶 七草がゆ ふかし芋
08木	かぼちゃ煮物	おもち・うどん(乳児) 豚汁 かぶの甘酢漬け フルーツ	もち米、生うどん(乳・卵なし)、小麦粉、さといも、きび砂糖、オリーブ油、片栗粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、木綿豆腐、みそ、あずき(乾)、きな粉、粉チーズ、かつお節	みかん、かぶ、だいこん、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、にんじん、板こんにやく、ごぼう、ねぎ、かぶ・葉、焼きのり	お茶 フルーツヨーグルト ほうれん草のクラッカー
09金	人参スティック	ご飯 スープ(春雨・もやし) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、米、片栗粉、米、はるさめ(緑豆)、油、きび砂糖、ごま、ごま油	鶏ささ身、鶏もも肉、しらす干し、赤みそ	みかん(早生)、ごまつな、きゅうり、もやし、板こんにやく、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、きやえんどう、切り干しだいこん、焼きのり、にんにく	お茶 炊き込みごはん 胡瓜スティック(塩)
10土	ゆでさつま芋	チンジャオロース丼 スープ(じゃが芋玉ねぎ) みかん	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、マヨドレ(乳・卵なし)、油、片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳、ピザ用チーズ、ハム(乳含む)	みかん、たけのこ(ゆで)、赤ピーマン、ピーマン、ブロッコリー、たまねぎ、しょうが	牛乳 ホットサンド(ハム・チーズ) ゆでブロッコリー
13火	こんぶ	食パン スープ(白菜・卵) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、米、小麦粉、油、パン粉、きび砂糖	豚ひき肉、チーズ、卵、煮干し	りんご、キャベツ、たまねぎ、はくさい、みかん缶、きゅうり、糸みつば、焼きのり	お茶 たぬき丼 煮干し
14水	かぶの煮物	ご飯 スープ(もやし・人参) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、片栗粉、油、米、砂糖	さば、チーズ、油揚げ	りんご、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ	お茶 きつねうどん チーズ
15木	ごぼうスティック	冬野菜カレー 福神漬け かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、油、はちみつ、粉糖	牛乳、鶏がらスープ、鶏もも肉、卵、ハム(乳含む)、豆乳	りんご、にんじん、たまねぎ、かぶ、だいこん、福神漬、しめじ、コーン缶、ブロッコリー、カリフラワー、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 パンプディング 大根スティック
16金	胡瓜スティック	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) かじきとしめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖	かじき、挽きわり納豆、みそ、バター	りんご、はくさい、しめじ、にんじん、ほうれんそう、ごぼう、赤ピーマン、黄ピーマン、万能ねぎ、パセリ、焼きのり、あおのり	お茶 納豆ごはん ごぼうスティック
17土	大根スティック	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油	豚肉、生揚げ、鶏もも肉	みかん、だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、グリーンピース、こんぶ	お茶 ケチャップライス こんぶ

幼児の食事と軽食の平均値です。(エネルギー596kcal・たんぱく質22.7g・脂質18.4g)





献立表

2026年01月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19月	煮干し	ツナスパゲティ 豆腐とわかめのスープ 大根とホタテのサラダ フルーツ	スパゲティ、胚芽米、 マヨドレ(乳・卵なし)、 ごま、オリーブ油	ツナ油漬缶、絹ごし豆 腐、ほたて貝柱水煮缶	みかん、だいこん、たまね ぎ、にんじん、ほうれんそ う(冷凍)、パセリ、焼きの り、わかめ(乾)、あおのり	お茶 おにぎり(青のり) 人参スティック
20火	大根 スティック	ご飯 みそ汁(玉葱・ニラ) 鮭の塩焼き 高野豆腐と野菜の含め煮 フルーツ	胚芽米、小麦粉、なが いも、米、油、きび砂糖	べにさけ、卵、ちくわ (乳・卵なし)、みそ、凍 り豆腐、さくらえび、か つお節	りんご、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、板こんにゃく、ね ぎ、こんぶ、いんげん、にら、 干しいたけ、あおのり	お茶 お好み焼き こんぶ
21水	ブロッコリー ごま和え	ご飯 すまし汁(かぶ・人参) 豚肉のごまみそだれ キャベツの中華風サラダ フルーツ	さつまいも、胚芽米、 米、きび砂糖、ごま 油、ごま、すりごま	豚肉、鶏もも肉、しらす 干し、みそ	みかん、キャベツ、かぶ、 きゅうり、だいこん、ねぎ、 にんじん、しょうが、わか め(乾)、糸みつば	お茶 ぞうすい ふかし芋
22木	かぼちゃ 煮物	ご飯 豚汁 魚のバターしょう油焼き かぶの甘酢漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、さど いも、オリーブ油、片栗 粉、米、きび砂糖、小 麦粉、油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、たちう お、豚肉、木綿豆腐、み そ、粉チーズ、バター	みかん、かぶ、だいこん、 ほうれんそう、にんじん、 みかん缶、パイン缶、板こ んにゃく、ごぼう、ねぎ	お茶 フルーツヨーグルト ほうれん草のクラッカー
23金	人参 スティック	ご飯 スープ(春雨・もやし) チャイニーズチキン 小松菜と切干大根のナムル フルーツ	胚芽米、米、片栗粉、 米、はるさめ(緑豆)、 油、きび砂糖、ごま、 ごま油	鶏ささ身、鶏もも肉、し らす干し、赤みそ	みかん(早生)、ごぼう、きゅうり、も やし、板こんにゃく、にんじん、たけのこ (ゆで)、ごぼう、きやえんどう、切り干し だいこん、焼きのり、にんにく	お茶 炊き込みごはん 胡瓜スティック(塩)
24土	ゆで さつま芋	チンジャオロース丼 スープ(じゃが芋玉ねぎ) みかん	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、じゃがいも、マヨ ドレ(乳・卵なし)、油、 片栗粉、きび砂糖	豚肉、牛乳、ピザ用 チーズ、ハム(乳含む)	みかん、たけのこ(ゆ で)、赤ピーマン、ピー マン、ブロッコリー、た まねぎ、しょうが	牛乳 ホットサンド(ハム・チーズ) ゆでブロッコリー
26月	こんぶ	ご飯 みそ汁(じゃが芋・人参) かじきとめじの炒め物 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小 麦粉、きび砂糖	かじき、挽きわり納豆、 みそ、バター	りんご、はくさい、しめじ、にん じん、ほうれんそう、ごぼう、 赤ピーマン、黄ピーマン、万 能ねぎ、パセリ、焼きのり、あ おのり	お茶 納豆ごはん ごぼうスティック
27火	粉ぶき芋	食パン スープ(白菜・卵) ひき肉とじゃが芋のチーズ焼き フレンチサラダ フルーツ	食パン(乳・卵なし)、 じゃがいも、米、小麦 粉、油、パン粉、きび砂 糖	豚ひき肉、チーズ、卵、 煮干し	りんご、キャベツ、たま ねぎ、はくさい、みかん 缶、きゅうり、糸みつ ば、焼きのり	お茶 たぬき丼 煮干し
28水	かぶの 煮物	ご飯 スープ(もやし・人参) 揚げ魚の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、片栗粉、油、 米、砂糖	さば、チーズ、油揚げ	りんご、かぼちゃ、はくさ い、たまねぎ、もやし、ね ぎ、にんじん、たけのこ (ゆで)、ピーマン、干し しいたけ	お茶 きつねうどん チーズ
29木	ごぼう スティック	冬野菜カレー 福神漬け かぶとハムのサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵 なし)、じゃがいも、小 麦粉、きび砂糖、油、 はちみつ、粉糖	牛乳、鶏がらスープ、 鶏もも肉、卵、ハム(乳 含む)、豆乳	りんご、にんじん、たまねぎ、 かぶ、だいこん、福神漬、し めじ、コーン缶、ブロッ コリー、カリフラワー、いちご ジャム、にんにく、しょうが	牛乳 パンプディング 大根スティック
30金 誕生会	胡瓜 スティック	ご飯 白菜とウインナーのスープ 春巻き スパゲティサラダ(ツナ) フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖 、春巻きの皮、スパゲティ、 油、マヨドレ(乳・卵なし)、ダ ラニュー糖、はるさめ、ごま 油、片栗粉、ごま	牛乳、豚ひき肉、パ ター、卵、ウインナー (乳・大豆含む)、ツナ 油漬缶	かき、オレンジ、もやし、キャ ベツ、はくさい、きゅうり、にん じん、たけのこ(ゆで)、しめ じ、しょうが、干しいたけ、お かめ	(幼児)牛乳・オレンジ キャラメル・サウンドケーキ (乳児)お茶・オレンジ わかめおにぎり
31土	大根 スティック	肉うどん 大根と厚揚げの煮物 フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、きび砂糖、 油	豚肉、生揚げ、鶏もも 肉	みかん、だいこん、たまね ぎ、にんじん、ねぎ、しい たけ、グリーンピース、こん ぶ	お茶 ケチャップライス こんぶ

1月のフルーツは柿・りんご・みかん・いちご等になります。

お屠蘇

山椒、防風などの薬草を合わせた「屠蘇散」を浸したお酒です。3回に分けて杯につぎ、年少者から順にまわして飲むのが習わしです。お屠蘇とは、「悪鬼を屠り(打ち負かし)、死者を蘇らせる」という意味で、邪気ばらいと不老長寿を願って飲みます。



祝い箸で年神さまとお食事

お正月には、両端が細くなった「祝い箸」を使います。片方は年神さまが、もう一方は人が使うとされていて、年神さまと共に食事をすることを意味しています。

