



1 月 の 献 立 表

2026年01月

関戸みどりの保育園(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	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、はるさめ、焼ふ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豆みそ、チーズ、生クリーム(乳脂肪)、バター、ツナ油漬缶	いちご、ごぼう、キャベツ、マーマレード・低糖度、にんじん、万能ねぎ、ピーマン、わかめ(乾)、干しいたけ	牛乳 チーズスコーン ごぼうスティック
06火	粉ふき芋	ブレッチェン 和風きのこスープ さけのマヨコーン焼き キャベツとりんごのサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	さけ、ウインナー	いちご、キャベツ、チンゲンサイ、りんご、れんこん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、コーン缶、干しいたけ	お茶 カレーチャーハン しゃきしゃきれんこん
07水 七草	人參 スティック	冬野菜カレー 切干大根のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ、ごま油、きび砂糖	鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、だいこん、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、せり、いちごジャム・低糖度、切り干しだいこん、かぶ、にんにく、しょうが、かぶ・葉、はこべら、ほとけのざ、ごぎょう	お茶 七草がゆ 中華きゅうり
08木	ごぼう スティック	ご飯 みそ汁(なめこ・玉葱) かじきとしめじの炒め物 小松菜のゴマネズ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、なたね油、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま	牛乳、かじき、淡色みそ、豆みそ、バター	いちご、ごまつな、たまねぎ、なめこ、にんじん、黄ピーマン(油いため)、赤ピーマン(油いため)、しめじ	牛乳 みそポテト 人參スティック
09金 おもちつき	かぼちゃ の煮物	とん汁うどん きゅうりとチーズの酢の物 フルーツ (幼児)おもち	ゆでうどん、もち米、さといも、きび砂糖、蒸し切干しいも	ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、あずき(乾)、チーズ、しらす干し、きな粉	みかん、だいこん、きゅうり、黄桃缶、パイン缶、にんじん、ごぼう、みかん缶、ねぎ、干しいたけ、きざみのり、カットわかめ	お茶 フルーツヨーグルト (乳児)干し芋 (幼児)揚げせんべい
10土	煮干し	チキンピラフ スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、はちみつ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ	いちご、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 クリームチーズパン 大根スティック
13火	干し芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、マカロニ、片栗粉、ながいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、油揚げ、豆みそ	みかん、はくさい、日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	牛乳 マカロニきな粉 胡瓜スティック
14水	大根 スティック	ご飯 みそ汁(もやし・えのき) さわらの幽庵焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、なたね油	さわら、豚ひき肉、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、たまねぎ、しらたき、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ゆず果皮、いんげん、カットわかめ	お茶 うどん チーズ
15木	ゆで さつま芋	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 中華風和え物 フルーツ	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ベーコン(卵なし乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、グリーンピース、こんぶ(だし用)、ねぎ	お茶 ケチャップライス こんぶ
16金	ゆで ブロッコリー	ひじき御飯 おでん 中華きゅうり フルーツ	胚芽米、じゃがいも、食パン(卵・乳なし)、きび砂糖、ブレッチェン(乳・卵なし)、なたね油、ごま油	牛乳、生揚げ、さつま揚げ、卵、ウインナー、油揚げ、いわし(煮干し)	みかん、きゅうり、だいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、りりこんぶ(だし用)、ひじき、干しいたけ	牛乳 パンパディング 煮干し
17土	煮干し	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、ごま油、きび砂糖、胚芽米、ごま(乾)	豚肉(ロース・脂身付)、なると、豆みそ、しらす干し(半乾燥)	りんご、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、にら、わかめ(乾)	お茶 しらすのおにぎり みそ汁 (玉葱・わかめ)

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー585kcal・たんぱく質23.6g・脂質18.7g)

材料の食材は都合により変更になる場合があります。

9日(金)はおもちつき、30日(金)は誕生会メニューです。

22日(木)みどり組のクッキングは、軽食の人參クッキーを作ります。



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	チーズ	ご飯 みそ汁(麴・わかめ・万能葱) 鶏肉のマーマレード焼き 春雨炒め フルーツ	胚芽米、小麦粉、はるさめ、焼ふ、メープルシロップ、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏もも肉、豆乳、豆みそ、バター、ツナ油漬缶	いちご、かぼちゃ、ごぼう、キャベツ、マーマレード・低糖度、にんじん、万能ねぎ、ピーマン、わかめ(乾)、干しいたけ	牛乳 スコーン・パンプキン ごぼうスティック
20火	粉ふき芋	ブレッチェン 和風きのこスープ さけのマヨコーン焼き キャベツとりんごのサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	さけ、ウインナー	いちご、キャベツ、チンゲンサイ、りんご、れんこん、たまねぎ、ピーマン、にんじん、えのきたけ、干しぶどう、コーン缶、干しいたけ	お茶 カレーチャーハン しゃきしゃきれんこん
21水	人参スティック	冬野菜カレー 切干大根のサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、はちみつ	鶏がらスープ、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、しらす干し	みかん、たまねぎ、にんじん、きゅうり、かぶ、はくさい、だいこん、福神漬、ブロッコリー、カリフラワー、切り干しだいこん、いちごジャム・低糖度、かぶ・葉、にんにく、しょうが、塩こんぶ	お茶 雑炊 かぶの塩昆布あえ
22木 みどり クッキング	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(なめこ・玉葱) かじきとしめじの炒め物 小松菜のゴマネーズ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、小麦粉、なたね油、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、ごま	牛乳、かじき、淡色みそ、豆みそ、バター	いちご、こまつな、たまねぎ、なめこ、にんじん、黄ピーマン(油いため)、赤ピーマン(油いため)、しめじ	牛乳 みそポテト (幼児)人参クッキー (乳児)人参スティック
23金	かぼちゃの煮物	とん汁うどん きゅうりとチーズの酢の物 フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、さといも、マヨドレ(卵・乳なし)、なたね油、きび砂糖	豚肉(肩ロース・脂身付)、豆みそ、焼き豚、チーズ、しらす干し	みかん、だいこん、きゅうり、ごぼう、ブロッコリー、みかん缶、ねぎ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	お茶 中華風炊き込みおにぎり ゆでブロッコリー
24土	煮干し	チキンピラフ スープ(キャベツ・わかめ) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、はちみつ、なたね油	牛乳、鶏もも肉、クリームチーズ	いちご、だいこん、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、わかめ(乾)	牛乳 クリームチーズパン 大根スティック
26月	チーズ	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) ぶり大根 五目きんぴら フルーツ	胚芽米、さつまいも、小麦粉、ながいも、なたね油、きび砂糖、ごま油、ごま	牛乳、ぶり、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、干しえび、かつお節	みかん、だいこん、キャベツ、ごぼう、れんこん、しらたき、ねぎ、にんじん、ねぎ、こんぶ(だし用)、いんげん、あおのり	牛乳 お好み焼き こんぶ
27火	干し芋	ご飯 みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) 鶏のつくね照り焼き 野菜の磯辺和え フルーツ	胚芽米、マカロニ、片栗粉、ながいも、なたね油、きび砂糖	牛乳、鶏ひき肉、きな粉、油揚げ、豆みそ	みかん、はくさい、日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、焼きのり	牛乳 マカロニきな粉 胡瓜スティック
28水	大根スティック	ご飯 みそ汁(もやし・えのき) さわらの幽庵焼き 肉じゃが(ひき肉) フルーツ	ゆでうどん、胚芽米、じゃがいも、きび砂糖、なたね油	さわら、豚ひき肉、鶏もも肉、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、もやし、たまねぎ、しらたき、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ゆず果皮、いんげん、カットわかめ	お茶 うどん チーズ
29木	ゆでさつま芋	ご飯 豆腐のスープ 回鍋肉 中華風和え物 フルーツ	胚芽米、なたね油、きび砂糖、ごま油	豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、ベーコン(卵なし乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	みかん、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、グリーンピース、ねぎ	お茶 ケチャップライス 煮干し
30金 誕生会	ゆでブロッコリー	バターロール スープ(白菜・ウインナー) コロケ コールスローサラダ フルーツ	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、パン粉、なたね油、グラニュー糖、胚芽米	牛乳、バター、豚ひき肉、卵、ウインナー、鶏ひき肉	いちご、デコボン、キャベツ、たまねぎ、はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、コーン缶、しょうが、グリーンピース(冷凍)	(幼児)牛乳・デコボン・キャラメルパウンドケーキ (乳児)お茶・デコボン・鶏そぼろごはん
31土	煮干し	ちゃんぽんうどん かぼちゃの煮物 フルーツ	ゆでうどん、ごま油、きび砂糖、胚芽米、ごま(乾)	豚肉(ロース・脂身付)、なると、豆みそ、しらす干し(半乾燥)	りんご、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、緑豆もやし、にんじん、にら、わかめ(乾)	お茶 しらすのおにぎり みそ汁 (玉葱・わかめ)

今月の果物は、みかん、りんご、いちご、オレンジ等になります。

