

2026年1月



献立表 普通食

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (○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	御飯 パンサンスー 肉団子スープ 一口ゼリー	○お茶 ○チーズ ◎お茶 ◎麩のラスク	ロースハム、鶏ひき肉、木綿豆腐、プロセスチーズ	きゅうり、にんじん、きくらげ、たまねぎ、干しいたけ、にら	うるち米、はるさめ、上白糖、ごま油、ごま、かたくり粉、釜焼きふ、有塩バター、グラニュー糖	こいくちしょうゆ、穀物酢、おろししょうが、食塩、こしょう、中華だし、オレンジゼリー、麦茶、ピュアココア
6火	かぼちゃ入り三食ごはん 玉ねぎのみそ汁 みかん	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎焼き芋	鶏ひき肉、木綿豆腐、牛乳	干しいたけ、にんじん、かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、みかん	うるち米、上白糖、サラダ油、さつまいも	おろししょうが、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、食塩、煮干しだし、米みそ、甘辛せんべい、麦茶
7水	食パン ボークビーンズ フレンチサラダ 一口ゼリー	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎七草がゆ	豚ばら肉、大豆、牛乳、しらす干し	にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、キャベツ、みかん缶、バナナ、だいこん、ほうれんそう	食パン、じゃがいも、サラダ油、上白糖、うるち米	コンソメ、トマトケチャップ、トマトピューレー、ウスターソース、食塩、こしょう、穀物酢、オレンジゼリー、麦茶、かつおだし、こいくちしょうゆ
8木	子ぎつね丼 甘酢漬け バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ヨーグルトマフィン	油揚げ、卵、牛乳、スキムミルク、粉チーズ、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、葉ねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし、きくらげ、バナナ、ネーブルオレンジ、レモン	うるち米、上白糖、いりごま、薄力粉、マーガリン	こいくちしょうゆ、かつおだし、おろししょうが、みりん風調味料、食塩、穀物酢、ベーキングパウダー
9金	揚げ蓮根とじゃこの御飯 はりはり和え 油揚げのみそ汁	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎みたらし団子	しらす干し、油揚げ、牛乳、絹ごし豆腐	れんこん、にんじん、こまつな、切干しだいこん、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、生わかめ、葉ねぎ、りんご	うるち米、サラダ油、上白糖、白玉粉、かたくり粉	こいくちしょうゆ、みりん風調味料、合成清酒、穀物酢、煮干しだし、米みそ、麦茶
10土	五目うどん ごま和え	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎紅白蒸しパン	鶏もも肉、油揚げ、牛乳、こしあん	ごぼう、きくらげ、にんじん、こまつな、えのきたけ、葉ねぎ、りょくとうもやし、チンゲンサイ	うどん、ごま油、上白糖、ごま、ホットケーキミックス	かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、本みりん、甘辛せんべい
13火	御飯 魚のカレームニエル 付け合せ ジュリアンスープ	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎米粉豆腐のドーナツ	さけ、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、絹ごし豆腐	レモン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、はくさい	うるち米、薄力粉、有塩バター、サラダ油、米粉、上白糖	食塩、こしょう、カレー粉、コンソメ、こいくちしょうゆ、麦茶、ベーキングパウダー
14水	マーボー豆腐丼 ナムル バナナ	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎キャラットジャムサンド	豚ひき肉、牛乳、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、きくらげ、バナナ、りんごジュース、レモン	うるち米、サラダ油、上白糖、かたくり粉、ごま油、ごま、食パン、マーガリン	おろししょうが、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、甘辛せんべい
15木	ロールパン 鶏肉のオーロラソースあえ ゆでキャベツ 豆乳スープ	○牛乳 ○バナナ ◎お茶 ◎きな粉ボール	鶏もも肉、ベーコン、豆乳、牛乳、きな粉	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、こまつな、バナナ	ロールパン、かたくり粉、じゃがいも、サラダ油、マカロニ、うるち米、もち米、上白糖	こいくちしょうゆ、合成清酒、米みそ、トマトケチャップ、みりん風調味料、コンソメ、食塩、こしょう、麦茶
16金	御飯 魚の西京焼き ごま酢和え わかめのすまし汁	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎芋けんぴ	かれい、焼き竹輪、絹ごし豆腐、牛乳、スキムミルク	りょくとうもやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ、生わかめ、葉ねぎ、ネーブルオレンジ	うるち米、上白糖、サラダ油、さつまいも	米みそ、みりん風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつおだし、食塩
17土	みそラーメン 即席漬け	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎カスタードクリームパン	焼き豚、蒸しかまぼこ、牛乳	こまつな、にんじん、たまねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、チンゲンサイ、刻み昆布、レモン、きゅうり、かぼちゃ	中華めん、上白糖、ロールパン、米粉	中華だし、おろしにんにく、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩、穀物酢、甘辛せんべい
19月	御飯 筑前煮 酢の物 オレンジ	○牛乳 ○チーズ ◎ミルク ◎りんごスキムケーキ	鶏もも肉、牛乳、スキムミルク、卵、プロセスチーズ	れんこん、にんじん、さやいんげん、たけのこ、ごぼう、キャベツ、きゅうり、こまつな、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、じゃがいも、薄力粉、有塩バター	戻し汁、かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、甘辛せんべい、ベーキングパウダー
20火	御飯 ちくわの磯辺揚げ 和え物 のっぺい汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎大豆スコーン	焼き竹輪、しらす、鶏もも肉、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク、大豆	あおのり、きゅうり、りょくとうもやし、にんじん、だいこん、葉ねぎ、バナナ	うるち米、天ぷら粉、サラダ油、上白糖、さといも、板こんにゃく、かたくり粉、薄力粉、有塩バター、いりごま	こいくちしょうゆ、煮干しだし、食塩、ベーキングパウダー

21 水	御飯 魚の煮つけ なます 厚揚げのみそ汁	○牛乳 ○せんべい ◎ミルク ◎チーズマフィン	さわら、厚揚げ、牛乳、プロセスチーズ、スキムミルク、卵、プレーンヨーグルト	レモン、だいこん、にんじん、こまつな、刻み昆布、たまねぎ、ぶなしめじ、葉ねぎ、りんご	うるち米、上白糖、サラダ油、マーガリン、薄力粉	食塩、穀物酢、煮干しだし、米みそ、ベーキングパウダー
22 木	わかめうどん はりはり漬け バナナ	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎抹茶ラスク	ツナ缶、牛乳、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、わかめ、切干しだいこん、刻み昆布、バナナ、ネーブルオレンジ	うどん、上白糖、食パン、マーガリン、グラニュー糖	かつおだし、こいくちしょうゆ、みりん 風調味料、おろししょうが、穀物酢、抹茶
23 金	御飯 すり身ボール 付け合せ かぶのスープ	○牛乳 ○りんご ◎ミルク ◎フルーツヨーグルト	木綿豆腐、ベーコン、牛乳、スキムミルク、プレーンヨーグルト	れんこん、きくらげ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、かぶ、チンゲンサイ、りんご、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、バナナ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖	食塩、こいくちしょうゆ、穀物酢、コンソメ、こしょう
24 土	ひるぜん焼きそば風 わかめスープ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎フレンチトースト	鶏もも肉、絹ごし豆腐、牛乳、卵	たまねぎ、キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、長ねぎ、りんご、生わかめ	中華めん、サラダ油、いりごま、食パン、上白糖、有塩バター、グラニュー糖	おろしにんにく、おろししょうが、合成清酒、米みそ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、中華だし、食塩、こしょう、甘辛せんべい
26 月	御飯 揚げ魚の野菜あんかけ 中華スープ バナナ	○牛乳 ○りんご ◎お茶 ◎芋ぜんざい ◎おしゃぶり昆布	かれい、絹ごし豆腐、ベーコン、牛乳、あずき	にんじん、りょくとうもやし、はくさい、干しいたけ、赤ピーマン、たまねぎ、きくらげ、バナナ、りんご、刻み昆布	うるち米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、さつまいも	合成清酒、こいくちしょうゆ、中華だし、こしょう、食塩、麦茶
27 火	御飯 石狩鍋風 もやしのおかか和え ポイルウインナー	○牛乳 ○オレンジ ◎ミルク ◎ピザトースト	さけ、木綿豆腐、削り節、ウインナーソーセージ、牛乳、スキムミルク、ロースハム、ピザ用チーズ	だいこん、にんじん、キャベツ、葉ねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、ネーブルオレンジ、たまねぎ、青ピーマン	うるち米、じゃがいも、上白糖、食パン、サラダ油	かつおだし、米みそ、合成清酒、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ
28 水	きのこカレー 和風サラダ みかん	○牛乳 ○チーズ ◎お茶 ◎セサミクッキー	豚ひき肉、しらす、牛乳、プロセスチーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、しいたけ、マッシュルーム、ぶなしめじ、グリーンピース、こまつな、トマト、生わかめ、だいこん、みかん	うるち米、じゃがいも、上白糖、サラダ油、薄力粉、マーガリン、いりごま	食塩、白こしょう、カレールウ、ウスターソース、トマトケチャップ、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ベーキングパウダー
29 木	御飯 ぎせい豆腐 付け合せ さつま芋のみそ汁	○牛乳 ○せんべい ◎お茶 ◎杏仁豆腐	木綿豆腐、鶏ひき肉、くるまえび、卵、油揚げ、牛乳、ゼラチン	ミックスベジタブル、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、粉寒天、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶、レモン	うるち米、上白糖、サラダ油、さつまいも	こいくちしょうゆ、煮干しだし、米みそ、甘辛せんべい、麦茶
30 金	御飯 松風焼き風 付け合せ えのきたけのすまし汁	○牛乳 ○バナナ ◎ミルク ◎抹茶蒸しパン	鶏ひき肉、卵、牛乳、かつお節、絹ごし豆腐、スキムミルク	ごぼう、葉ねぎ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、上白糖、パン粉、いりごま、薄力粉、サラダ油	おろししょうが、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー、抹茶
31 土	クリームスープスパゲティ ブロッコリーサラダ	○牛乳 ○せんべい ◎牛乳 ◎シュガーバターおさつ	鶏もも肉、くるまえび、生クリーム、牛乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、グリーンピース、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶	スパゲッティ、サラダ油、上白糖、さつまいも、食塩不使用バター、グラニュー糖	おろしにんにく、コンソメ、食塩、こしょう、コーンクリームスープ、穀物酢、こいくちしょうゆ、甘辛せんべい



明けましておめでとうございます。
たのしいお正月を過ごせましたか😊？
年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えていきましょう。
1月の献立は、旬の大根やかぶ等の根菜類や白菜などの葉物類を
たくさん取り入れています。しっかり食べて、風邪に負けない身体を作りましょう！



◎おせち料理の意味◎

おせち料理は、年神様へのお供え物として始まった正月の伝統料理です。各食材には縁起のいい意味が込められているので、お家で子ども達と一緒に確認し合って食べるのもいいですよ★

●重箱に込められた意味

- 一の重…子孫繁栄、長寿、家内安全を願う
- 二の重…酢の物が中心で暮れめの役割
- 三の重…焼き物が詰められる
- 与の重…煮物が詰められる。「四」は「死」を連想させるため「与」と呼ぶ
- 五の重…「福を詰める」場所として、あえて空箱にするのが一般的。神様からいただく福が入るようにとの願いが込められている



●おせち料理の具材の意味

- 黒豆…健康でまめに暮らす/長寿(あえてシワがでるように)
- 数の子…子孫繁栄(卵がたくさんついているため)
- 紅白かまぼこ…ピンク色に魔除け、白色に清浄
- 伊達巻…学問成就(巻物に似ており勉学を連想させる)
- 田作り…豊作(イワシを田畑の肥料にしていたことから)
- 栗さんどん…黄金色に輝く色から、金運を呼ぶ
- 昆布巻き…「こぶ」は「よろこぶ」に通ずるとして、縁起もの

1月7日は七草粥の日

7日の朝に無病を祈って7種類の野菜をお粥に入れて食べます。
もともとは中国の風習で、春の七草を煮込んで神様に供えると供に
家族で食べ万病や邪気を払うために行われた行事です。
お正月で疲れた胃腸を労わる効果もありますよ☆
保育園でも7日のおやつに七草がゆを入れているので楽しみしてね♪

