

令和8年1月分保育所給食

今月のテーマ

お正月の行事・和食
(日本の伝統食)を

楽しみましょう！

こんだてひょう

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える	
5	月	希望保育	お茶 おせんべい	ごはん 厚揚げのみそ炒め 酢の物	厚揚げ 赤みそ わかめ	米 砂糖 油 砂糖	ねぎ 人参 きゅうり 切干大根	お茶 おせんべい
6	火		お茶 おせんべい	五目ごはん 芋煮 ヨーグルト	油揚げ 豚肉 ヨーグルト	米 砂糖 さといも 油	しめじ 人参 枝豆 大根 えのき まいたけ ねぎ	お茶 おかし
7	水		お茶 おせんべい	黒糖パン スープ 若草揚げ	さかな	パン 片栗粉 油	パセリ レタス 小松菜 ねぎ かぼちゃ	お茶 (手作り) 七草がゆ
8	木		お茶 (手作り) マカロニきなこ	ごはん じゃがいものそぼろ煮 ちりじやこサラダ	鶏肉 じゃこ	米 砂糖 油 砂糖 ごま油	しいたけ 玉ねぎ いんげん レタス きゅうり	牛乳 おせんべい
9	金		お茶 おせんべい	ごはん 根菜みそ汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 ツナ 油揚げ 赤みそ	米 はるさめ 油	玉ねぎ キャベツ きくらげ 人参 ごぼう 大根 小松菜	牛乳 おせんべい
10	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 油	ゆかり	
13	火		お茶 みかん	ごはん 豚肉ときのこの南蛮炒め マセドアンサラダ 田づくり	豚肉 かちり	米 砂糖 片栗粉 さつまいも マヨドレ	まいたけ しめじ えのき 玉ねぎ 人参 大根 かぼちゃ きゅうり	お茶 ヨーグルト
14	水		お茶 おせんべい	丸パン 野菜スープ ささみの磯部揚げ	ささみ 青のり	パン 小麦粉 油	レタス チンゲン菜 人参 エリンギ	牛乳 バナナ
15	木		お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 ごまみそあえ	さかな 合わせみそ	米 砂糖 ごま	大根 人参 白菜 ほうれん草	お茶 (手作り) せんざい
16	金		お茶 おせんべい	小松菜の中華混ぜごはん 卵とじみそ汁 くだもの	豚肉 豆腐 鶏卵 合わせみそ	米 ごま油 砂糖	小松菜 人参 なめこ 玉ねぎ みかん	お茶 飲むヨーグルト 干し芋
17	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 油	ゆかり	
19	月		お茶 ヨーグルト	ごはん 大根のみそ汁 卵の花炒め	おから 刻み昆布 油揚げ 鶏肉 さかな 赤みそ	米 油 砂糖	人参 玉ねぎ いんげん 大根 小松菜	お茶 みかん チーズ
20	火		お茶 おせんべい	ごはん 炒り豆腐 酢じょうゆ和え	豆腐 油揚げ 豚肉 鶏卵 ひじき	米 油 砂糖	人参 プロッコリー えのき キャベツ ほうれん草	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ
21	水		お茶 おせんべい	黒糖パン カレースープ 錦揚げ レタス	さかな ウィンナー	パン 小麦粉 油 はるさめ	人参 ねぎ レタス 玉ねぎ れんこん プロッコリー	お茶 おかし
22	木		お茶 (手作り) かぼちゃ煮	ごはん 切干大根の炒り煮 マカロニサラダ	鶏肉 油揚げ 刻み昆布	米 油 砂糖 マカロニ マヨドレ	切干大根 しいたけ 人参 きゅうり	お茶 プリン
23	金		牛乳 おせんべい	里芋ごはん 北海汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ ヨーグルト	米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	お茶 ミニパン
24	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 砂糖 片栗粉 油	ゆかり	
26	月		お茶 ふかし芋	ごはん スティックサラダ プロッコリー肉あんかけ	豆腐 鶏肉 ツナ 合わせみそ	米 ごま油 片栗粉 マヨドレ	プロッコリー しいたけ ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり	お茶 飲むヨーグルト 昆布
27	火		お茶 おせんべい	ごはん 回鍋肉 パンサンレー	豚肉 赤みそ 鶏卵 ハム	米 油 砂糖 はるさめ	キャベツ ピーマン 人参 しいたけ きゅうり	お茶(手作り) コーン入り がんもどき
28	水		お茶 おせんべい	丸パン スープ 魚のインド風から揚げ ゆでキャベツ	さかな	パン 片栗粉 油 じゃがいも	キャベツ えのき 小松菜	牛乳 バナナ
29	木	誕生会	お茶 おせんべい	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルトあえ	豚肉 ヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース パプリカ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	お茶 ゼリー・アラモード
30	金		お茶 おせんべい	じゃこじやこごはん こんコンコン汁 くだもの	じゃこ 大豆 豚肉 豆乳 油揚げ 合わせみそ	米	小松菜 人参 大根 れんこん トウモロコシ みかん	お茶 ヨーグルト
31	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり	

日本のおせち料理

1月は、これから1年間が良い年であるように、古来の習わしや行事、それに伴う行事などが多くあります。

おせち料理には「1年間良い年でありますように」と願いが込められています。

黒豆 …まことに暮らせますように

えび …腰が曲がるまで健康でいられますように

昆布 …よろこびが訪れますように
れんこん…先が見通せますように
田づくり…豊作になりますように



1月11日は鏡開き

お正月にお供えした鏡餅を食べて、無病息災を願います。鏡餅は包丁で切るのではなく、木づちなどで割ります。



コーン入りがんもどきレシピ

ひじきやじゃこ、野菜のはいる

材料

豆腐 150g (小1丁)

コーン 50g

キャベツ・人参] おこのみで適宜

ひじき・じゃこ

小麦粉 60g

ベーキングパウダー 小さじ1

しょうゆ少々 揚げ油

作り方

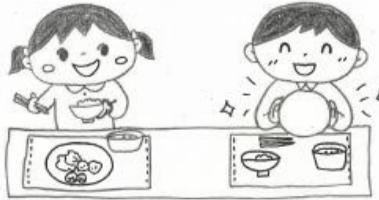
①キャベツ・人参はみじん切りにする。

ひじきは水につけて戻す。

②材料をすべて合わせて、180度に熱した油にスプーンですくって落としながら揚げる。

保育園の給食の情報はこちら → →

*給食のレシピも掲載しています。



◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎1月栄養価平均 エネルギー499Kcal たんぱく質20.4g 脂質15.5g 塩分1.5g
(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎1月栄養価平均 エネルギー458Kcal たんぱく質17.7g 脂質13.3g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

