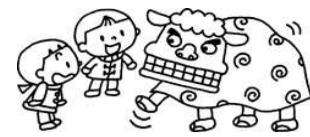


2026年01月



たのしい食事だより



日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				() は乳児のみ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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	調味料			
5	月	牛乳 塩せんべい	和風マーボー丼 みそ汁 パイナップル	飲む ヨーグルト クラッカー	(塩せんべい) 米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 菓子	(牛乳) 鶏ミンチ 豆腐 油揚げ 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 しいたけ ねぎ しょうが 大根 わかめ パイナップル	かつお節(だし) しょうゆ みそ	513	20.2	
6	火	牛乳 ボーロ	ごはん 肉うどん 切干大根の納豆あえ バナナ	牛乳 あられ	(ボーロ) 米 うどん 油 あられ	豚肉 <u>かまぼこ</u> 納豆 牛乳	白菜 ねぎ もやし しめじ 切干大根 法れん草 バナナ	かつお節(だし) しょうゆ	581	20.1	
7	水	牛乳 パイン	にんじんごはん みそ汁 酢の物	牛乳 ☆ココア蒸パン	米 砂糖 里いも HM	ツナ缶 油揚げ 豆腐 牛乳	(パイナップル) 人参 ごぼう しいたけ かいわれ わかめ きゅうり みかん缶	しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ 酢 塩 ココア	545	18.6	
8	木	フルーツ ジュース クラッカー	ごはん 鶏肉の揚げ煮 のつpei汁 マカロニサラダ	牛乳 せんべい	(クラッcker) 米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ せんべい	鶏肉 牛乳	(フルーツジュース) 大根 ごぼう ねぎ きゅうり 人参 コーン缶	ケチャップ ソース みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩 マヨ・ドレ	504	21.3	
9	金	牛乳 みかん	ごはん 豚肉のしょうが炒め みそ汁 ほうれん草サラダ	牛乳 ういろう ベ・おこめスナック あ・ひ・ビ・スナック	米 油 砂糖 ごま ういろう おこめスナック ビスケット	豚肉 生揚げ ハム 牛乳	(みかん) しょうが 玉ねぎ キャベツ 白菜 かいわれ 法れん草 もやし	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) みそ 酢	547	23.4	
13	火	野菜 ジュース ヨーグルト	ハヤシライス フレンチサラダ オレンジ	牛乳 ☆マカロニ あべかわ	米 油 砂糖 マカロニ	(ヨーグルト) 豚肉 ハム 牛乳 きな粉	(野菜ジュース) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ グリンピース 大根 きゅうり オレンジ	ハヤシルウ 酢 塩	574	20.6	
14	水	牛乳 バナナ	ごはん 炒り鶏 みそ汁 白あえ	フルーツ ジュース 揚げせんべい	米 里いも 油 砂糖 ごま 揚げせんべい	(牛乳) 鶏肉 豆腐	(バナナ) 人参 れんこん ごぼう 大根 もやし わかめ 小松菜 <u>こんにゃく</u> フルーツジュース	かつお節(だし) しょうゆ みりん みそ	486	22.2	
15	木	牛乳 塩せんべい	ゆかりごはん 肉団子スープ 大根サラダ パイナップル	牛乳 コンソメ スナック	(塩せんべい) 米 コンソメスナック	豚ミンチ ツナ缶 牛乳	ねぎ しょうが 人参 白菜 しいたけ 大根 きゅうり コーン缶 パイナップル	ゆかり 中華の素 しょうゆ マヨ・ドレ	508	18.6	
16	金	牛乳 ウエハース	米粉ロール カレーシチュー 大根サラダ みかん	飲む ヨーグルト あられ	(ウエハース) 米粉ロール じゃがいも 油 砂糖 あられ	(牛乳) 鶏肉 ハム 飲むヨーグルト	玉ねぎ 人参 プロッコリー 大根 きゅうり みかん	カレールウ 酢 塩	484	23	
19	月	牛乳 バナナ	ごはん みそおでん そうめん汁 お浸し	牛乳 季節の和菓子 ひ・ビ・スナック	米 里いも 砂糖 そくめんビスケット <u>和菓子</u>	鶏肉 生揚げ 花かつお 牛乳	(バナナ) 大根 人参 こんにゃく わかめ 白菜 法れん草 えのきだけ キャベツ	こんぶ(だし) みそ みりん しょうゆ かつお節(だし) 塩	527	22.6	
20	火	牛乳 せんべい	かみかみライス みそ汁 ごまあえ	牛乳 おこめスナック	(せんべい) 米 もち米 砂糖 ごま おこめスナック	ベーコン 油揚げ 豆腐 牛乳	ごぼう しいたけ 人参 大根 しめじ 小松菜 キャベツ	かつお節(だし) しょうゆ 塩 みそ	568	21.8	
21	水	牛乳 パイン	ごはん ほうれん草スープ 豆腐とひじきのハンバーグ 付け合せ	牛乳 せんべい	米 片栗粉 油 せんべい	豆腐 豚ミンチ 牛乳	(パイナップル) ひじき 玉ねぎ 法れん草 かぶ えのきだけ キャベツ 人参	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメの素	505	19.8	
22	木	野菜 ジュース ビスケット	ごはん 春雨スープ 豚肉ともやしのごま炒め プロッコリーサラダ	飲むヨーグルト ☆りんご蒸パン (ひ・りんご抜)	(ビスケット) 米 ごま油 春雨 HM 砂糖	豚肉 ツナ缶 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) もやし 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ ねぎ しいたけ プロッコリー コーン缶 きゅうり りんごジュースりんご	しょうゆ 中華の素 塩 マヨ・ドレ	532	18.4	
23	金	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉のケチャップ煮 白菜スープ みかん	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 じゃがいも 油 ビスケット	鶏肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 コーン缶 みかん	コンソメの素 ケチャップ 塩 こしょう	508	19.1	
26	月	牛乳 バナナ	ドライカレー 野菜スープ ヨーグルト	フルーツ ジュース クラッcker	米 油 クラッcker	(牛乳) 合びきミンチ ベーコン ヨーグルト	(バナナ) 玉ねぎ 人参 ビーマン しうが 大根 トマト缶 キャベツ かぶ プロッコリー フルーツジュース	塩 カレー粉 コンソメの素 ケチャップ ソース	569	16.8	
27	火	牛乳 塩せんべい	ちらし寿司 すまし汁 おかあえ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい) 米 砂糖 油 ビスケット	卵 さけフレーク 花かつお 牛乳	かんぴょう 人参 しいたけ 水菜 かぶ えのきだけ わかめ 白菜 法れん草 キャベツ	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし)	394	19.2	
28	水	飲む ヨーグルト クッキー	ごはん さばのみそ煮 五目汁 ゆかりあえ	牛乳 お祝い デザート	(クッキー) 米 砂糖 片栗粉 お祝いデザート	(飲むヨーグルト) さば 油揚げ 牛乳	しうが れんこん 玉ねぎ えのきだけ かいわれ きゅうり 白菜 キャベツ	しょうゆ 塩 酒 みそ かつお節(だし) ゆかり	680	23.2	
29	木	牛乳 みかん	ごはん 魚のかりん揚げ 中華スープ グリーンサラダ	野菜ジュース チーズ スナック	米 片栗粉 砂糖 油 チーズスナック	(牛乳) メルルーサ	(みかん) しうが 小松菜 しめじ もやし かいわれ キャベツ きゅうり プロッコリー 野菜ジュース	塩 酒 しょうゆ 酢 中華の素 マヨ・ドレ	448	19	
30	金	牛乳 ボーロ	ごはん 豚肉と切干大根の炒め煮 みそ汁 ごまよごし	牛乳 ビスケット	(ボーロ) 米 油 砂糖 じゃがいも 黒ごま ビスケット	豚肉 <u>さつま揚げ</u> 豆腐 牛乳	人参 切干大根 グリンピース ねぎ わかめ 小松菜 もやし キャベツ	かつお節(だし) しょうゆ みそ	504	23.9	
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ	野菜ジュース 菓子	パン 菓子	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ			504	18.2	

注) HM=ホットケーキミックス マヨ・ドレ=マヨネーズ風ドレッシング ひ=ひよこ組 あ=あひる組 ペ=ペんぎん組
 * 献立表は上記のように予定しておりますが、入荷の状況等により変更になる場合があります
 * 乳児については、口腔機能(咀嚼・嚥下)の発達状態に応じて、献立や材料を変更して対応します
 * 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください
 加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください

毎月19日は「食育の日」
☆ 手作りおやつ

【注】

アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。
 保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。