



令和8年1月の予定献立表

グッピー保育園

七草粥

琉球料理
の日

ムーティー



日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
5	月	鶏と冬野菜カレー フルーツヨーグルト、スープ	ミルク ホットビスケット	鶏むね肉、ヨーグルト、ハム、 牛乳	米、さつまいも、HM粉	たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、りんご、みかん 缶、パイン缶、レタス、いちごジャム
6	火	あわごはん、おからハンバーグ 大根サラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	豚ひき肉、おから、卵、豆腐、 牛乳、煮干し	米、あわ、さつまいも、ごま	たまねぎ、グリーンピース、ひじき、ブロッコリー、だいこ ん、きゅうり、こまつな、りんご
7	水	沖縄風七草雑炊、きびなごフライ かぼちゃのそぼろあん ゆし豆腐汁、フルーツ	ミルク アガラサー	ポーク、ししゃも、鶏ひき肉、 ゆし豆腐、牛乳	米、小麦粉、パン粉、片栗粉、 強力粉	よもぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、しいたけ、えの き、かぼちゃ、グリーンピース、こねぎ、みかん
8	木	キャベツのスパゲッティ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	豚肉、牛乳、しらす	スパゲッティ、じゃがいも、米、 ごま	キャベツ、しめじ、たまねぎ、ブロッコリー、カリフラ ワー、コーン、赤ピーマン、いんげん、オレンジ、梅びしお
9	金	あわごはん、鶏のレモンソースかけ ほうれんそうのサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク お汁粉風団子	鶏もも肉、しらす、牛乳、豆腐、 あずきあん	米、あわ、白玉粉	レモン汁、ほうれんそう、赤ピーマン、キャベツ、にんじ ん、柿
10	土	おべんとう	調理パン、ミルク			
13	火	もずく丼、オクラのおかか和え アーサ汁、フルーツ	ミルク キャラットケーキ	卵、豚ひき肉、糸かつお、豆 腐、牛乳	米、片栗粉、HM粉	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、オクラ、えの き、あおさ、たまねぎ、みかん、にんじん
14	水	あわごはん、魚の唐揚げ ひじき大豆と野菜煮、みそ汁、フルーツ	ミルク 焼き芋	白身魚、大豆、油揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、さつま いも	ひじき、にんじん、にら、かぼちゃ、キャベツ、りんご
15	木	グファン(あわごはん)、沖縄風煮付け ウサチ小、ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク もずくの天ぷら	豚肉、厚揚げ、牛乳、卵	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	だいこん、こんぶ、にんじん、いんげん、からしな、赤ピー マン、レモン汁、えのき、わかめ、パイン、もずく
16	金	パン、鶏のサクサク焼き ラトウイユ、コーンスープ、フルーツ	ミルク あったか雑炊 フルーツ	鶏もも肉、ベーコン、牛乳、卵	パン、コーンフレーク、米	なす、黄ピーマン、たまねぎ、しめじ、トマト缶、コーン、 ブロッコリー、オレンジ、だいこん、にんじん、いんげん、 バナナ
17	土	すき焼き丼、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	牛肉、豆腐、牛乳、ツナ	米、しらたき、パン	にんじん、はくさい、長ネギ、たまねぎ、にら、みかん、 きゅうり、レタス
19	月	冬の大根カレー、コールスローサラダ きのこ卵のスープ、フルーツ	ミルク チーズケーキ	鶏むね肉、卵、牛乳、クリーム チーズ、ヨーグルト	米、さつまいも、小麦粉	だいこん、たまねぎ、にんじん、りんご、キャベツ、きゅう り、レーズン、えのき、しいたけ、みかん、レモン汁
20	火	沖縄そば、ふだん草の白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、 牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、ふだん草、赤ピーマン、きゅうり、パイン、ひじ き、にんじん、にら
21	水	あわごはん、肉じゃが、春菊のお浸し みそ汁、フルーツ	ミルク たまごサンド	牛肉、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、じゃがいも、しらた き、パン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、しゅんぎく、ほうれん そう、黄ピーマン、わかめ、みかん
22	木	パン、おからグラタン キャベツのしらすサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク 雪だるまおにぎり	ベーコン、おから、豆乳、チー ズ、しらす、糸かつお、牛乳	パン、米	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、キャベツ、にんじん、ブ ロッコリー、赤ピーマン、オレンジ
23	金	あわごはん、魚の照焼き 鶏とピーマンのマヨサラダ みそ汁、フルーツ	ミルク 元氣! あんまん	さば、鶏ささみ、豆腐、牛乳、 卵、あずきあん	米、あわ、HM粉、片栗粉	ピーマン、にんじん、ほうれんそう、りんご
24	土	チャーハン、中華スープ、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏むね肉、牛乳、しらす、チー ズ	米、パン	たまねぎ、にんじん、ピーマン、こまつな、えのき、みかん
26	月	あわごはん、すき焼き風 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋いりムーティー	牛肉、豆腐、牛乳	米、あわ、しらたき、もち粉	はくさい、にんじん、長ネギ、しゅんぎく、きゅうり、か ぶ、梅びしお、だいこん、にら、りんご
27	火	おべんとう会	ミルク タンナファクルー			
28	水	パセリバターライス スパイン風オムレツ、ホットサラダ きのこスープのバイ乗せ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	卵、ベーコン、牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、 パイ生地	パセリ、たまねぎ、赤ピーマン、ブロッコリー、れんこん、 しめじ、マッシュルーム、いちご
29	木	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 わかめの酢の物、中華スープ、フルーツ	ミルク フレンチトースト	レバー、豆腐、牛乳、卵	米、あわ、片栗粉、じゃがい も、食パン	わかめ、きゅうり、オクラ、レモン汁、ほうれんそう、オレ ンジ
30	金	おにぎり(わかめ)、豚汁 ちくわのチーズはさみ チンゲンサイの卵炒め、フルーツ	ミルク 豆腐スコーン	豚肉、厚揚げ、ちくわ、チーズ、 卵、牛乳、豆腐	米、ごま、じゃがいも、こんに ゃく、HM粉	わかめ、だいこん、にんじん、長ネギ、チンゲンサイ、たま ねぎ、しいたけ、柿
31	土	おべんとう	調理パン、ミルク			

作成:管理栄養士 幸正 直子

食の豆知識<七草がゆ>

1月7日は「七日(なのか)正月」ともいい、1年の無病息災を祈る行事が行われ、その日の朝に七草がゆを食べると1年を元気に過ごせると言われています。七草がゆに入れる七草は一般に春の七草と呼ばれる「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)」で、早春に生える草なのだそうです。地域によって採れないものもあるため、地域差があります。年末から年始にかけてごちそうを食べることも多いため、疲れた胃腸を休める、という役割もあります。今年も色々なものを食べて、元気に遊びましょうね!

