

# 1月献立表



社会福祉法人 明秀福祉会  
第2さつき認定こども園

2026年



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)	
1	木	元旦					
2	金	年始休み					
3	土	年始休み					
5	月	カレーライス、かりかりきゅうり、フルーツヨーグルト	豆乳マフィン、牛乳	豚肉、豚レバー、ヨーグルト	白米、押麦、じゃがいも、食塩不使用バター、油、小麦粉、白いりごま	にんにく、たまねぎ、人参きゅうり、バナナ、みかん缶、パイナップル	
6	火	クファジュシー 赤魚の煮つけ、もすくの酢の物 わかめとかぼちゃのみそ汁	サーターアンダギー、牛乳	鶏もも肉、赤魚、削り節、みそ	ラード、三温糖	(乾) ひじき、(乾) しいたけ、人参、しょうがもすく、レモン汁、きゅうり、カットワカメ、たまねぎ、かぼちゃ	
7	水	麦ごはん、豆腐のすき焼き風煮、じゃが芋と玉ねぎのみそ汁、りんご	納豆味噌おにぎり、0.1.2歳児牛乳、3.4.5歳児ジョア	沖縄豆腐、牛肉肩ロース、削り節、みそ	白米、押麦、油、こんにゃくしらたき、三温糖、じゃがいも	白菜、春菊、人参、長ネギ、生しいたけ、たまねぎ、ネギ、りんご	
8	木	きびごはん、白身魚のチーズ焼き、小松菜のおかか和え、キャベツのみそ汁、みかん	ちんびん、牛乳	白身魚、花かつお、油揚げ、削り節、みそ	白米、もちきび、マヨドレ、パン粉	たまねぎ、赤パプリカ、小松菜、人参、キャベツ、みかん	
9	金	ご飯、魚のオランダ揚げ、五食和え、かぼちゃとえのきのみそ汁、バナナ	いなり寿司、牛乳	白身魚、粉チーズ、無調整豆乳、花かつお、削り節、みそ	白米、小麦粉、炒め油	人参、パセリ、小松菜、もやし、しめじ、コーン缶、かぼちゃ、えのき、バナナ	
10	土	栄養満点丼、なめこと豆腐のみそ汁	13時降園	鶏ひき肉、絹ごし豆腐、削り節、みそ	白米、油、三温糖	たまねぎ、ピーマン、えのき、人参、なめこ、にら	
12	月	成人の日					
13	火	沖縄そば、おからサラダ、野菜のかき揚げ、りんご	おかかおにぎり、牛乳	豚バラ肉、卵、生おから、ツナ水煮缶	沖縄そば、三温糖、油、マヨドレ、小麦粉	しょうが、ネギ、きゅうり、コーン缶、トマト、人参、たまねぎ、ピーマン、りんご	
14	水	麦ごはん、鶏肉のみそ焼き、切り干し大根の煮物、ほうれん草と麩のすまし汁、りんご	ツナマヨおにぎり、0.1.2歳児牛乳、3.4.5歳児ジョア	鶏もも肉、みそ、油揚げ、削り節	白米、押麦、三温糖、油、麩	トマト、切干しいたけ、人参、ほうれんそう、りんご	
15	木	お弁当会					
16	金	きびごはん、ヤンニョムチキン、白米の煮びたし、キャベツのみそ汁、オレンジ	黒糖くずもち、牛乳	鶏もも肉、油揚げ、削り節、みそ	白米、もちきび、三温糖、白いりごま	にんにく、白菜、人参、いんげん、しめじ、キャベツ、オレンジ	
17	土	スパゲッティボリタン、ツナと白菜のスープ	はちやくみ、牛乳	ウインナーソーセージ(卵・乳不使用)、粉チーズ、ツナ水煮缶、削り節	スパゲッティ、オリーブ油、片栗粉	人参、たまねぎ、トマト、ピーマン、白菜	
19	月	麦ごはん、酢鶏、きゅうりと大根のナムル、春雨スープ、オレンジ	梅おにぎり、牛乳	鶏もも肉	白米、押麦、片栗粉、三温糖、ごま油、はるさめ 普通はるさめ 乾	ピーマン、人参、玉葱、生しいたけ、パイナップル、きゅうり、大根、もやし、チンゲンサイ、えのき、オレンジ	
20	火	わかめごはん、魚の西京焼き、カブの和え物、アーサー汁、バナナ	パンキンサラダサンド、牛乳	鮭、白味噌、ツナ水煮缶、木綿豆腐、かつお節	白米、ごまいり、三温糖、すりごま白、ごま油	カットワカメ、人参、ほうれんそう、あおさ、バナナ	
21	水	麦ごはん、豆腐のすき焼き風煮、じゃが芋と玉ねぎのみそ汁、りんご	納豆みそおにぎり、0.1.2歳児牛乳、3.4.5歳児ジョア	沖縄豆腐、牛肉肩ロース、削り節、みそ	白米、押麦、油、こんにゃくしらたき、三温糖、じゃがいも	白菜、春菊、人参、長ネギ、生しいたけ、たまねぎ、ネギ、りんご	
22	木	ご飯、白身魚のカレームニエル、かぼちゃのそぼろ煮、鶏ごぼうスープ、大学芋	桜えびと青菜のおにぎり、牛乳	白身魚、豚ひき肉、鶏ひき肉、削り節	白米、小麦粉、油、三温糖、さつまいも、揚げ油、黒ごま	かぼちゃ、たまねぎ、(冷) グリンピース、しょうが、ごぼう、ほうれんそう、人参	
23	金	きびごはん、ヤンニョムチキン、白米の煮びたし、キャベツのみそ汁、オレンジ	黒糖くずもち、牛乳	鶏もも肉、油揚げ、削り節、みそ	白米、もちきび、三温糖、白いりごま	にんにく、白菜、人参、いんげん、しめじ、キャベツ、オレンジ	
24	土	マーボ丼、わかめスープ、オレンジ	アンパンマンせんべい、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、削り節	白米、ごま油、三温糖、片栗粉、白いりごま	人参、長ネギ、カットワカメ、たまねぎ	
26	月	カレーライス、かりかりきゅうり、フルーツヨーグルト	シークワサーゼリー、せんべい	豚肉、豚レバー、ヨーグルト	白米、押麦、じゃがいも、食塩不使用バター、油、小麦粉、白いりごま	にんにく、たまねぎ、人参きゅうり、バナナ、みかん缶、パイナップル	
27	火	きびごはん、鮭の風味焼き、デークニイリチー、じゃが芋と青菜のみそ汁、りんご	じゃこひじきおにぎり、牛乳	鮭、豚肩ロース、削り節、みそ	白米、もちきび、油、じゃがいも	しょうが、青のり、大根、人参、いんげん、小松菜、りんご	
28	水	ホットドッグ、チリコンカン、ブロッコリーのスープ	♡お誕生日会♡ お誕生日ケーキ、ジョア	ウインナーソーセージ(卵・乳不使用)、卵、大豆水煮缶、牛ひき肉、ベーコン(卵・乳不使用)	ロールパン 30g、(干) はとむぎ、オリーブ油、三温糖	レッド・キドニー缶、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶、ブロッコリー、えのき	
29	木	ご飯、魚のオランダ揚げ、五食和え、かぼちゃとえのきのみそ汁、バナナ	いなり寿司、牛乳	白身魚、粉チーズ、無調整豆乳、花かつお、削り節、みそ	白米、小麦粉、炒め油	人参、パセリ、小松菜、もやし、しめじ、コーン缶、かぼちゃ、えのき、バナナ	
30	金	しょうゆラーメン、竹輪の磯辺揚げ、インゲン炒め、バナナ	おこわおにぎり、牛乳	豚小間、卵なし竹輪、ツナ水煮缶	生中華めん、ごま油、小麦粉、揚げ油、油	たまねぎ、ホールコーン缶、カットワカメ、もやし、青のり、いんげん、人参、バナナ	
31	土	こぎつね丼、ブロッコリーのゴマみそ和え、すまし汁	ごまスティック、牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、みそ、削り節	胚芽米、油、三温糖、マヨドレ、ごま油、すりごま白	しょうが、ブロッコリー、人参、カットワカメ、大根	

\*献立は都合により変更することがあります

\*毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。





# 1月離乳食献立表 (後期)



社会福祉法人 明秀福祉会  
第2さつき認定こども園

2026年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	カや熱となる (きいろ)	体の調子などとのえる (みどり)	
1	木	元旦					
2	金	年始休み					
3	土	年始休み					
5	月	7~5分粥, レバーと野菜のやわらか煮, 野菜スープ, パナナヨーグルト	おかかきゅうり粥	豚レバー, ヨーグルト	7~5分粥, じゃがいも, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, 人参, パナナ	
6	火	7~5分粥 白身魚と人参のくたくた煮 わかめとかぼちゃのスープ	もすくときゅうりのおじや	白身魚	7~5分粥, 片栗粉	人参, カットワカメ, たまねぎ, かぼちゃ	
7	水	7~5分粥, 豆腐と白菜のやわらか煮, じゃが芋と玉ねぎのみそ汁, りんご煮	小松菜とじゃが芋のおじや	沖縄豆腐, みそ	7~5分粥じゃがいも	白菜, 人参, たまねぎ, りんご	
8	木	7~5分粥, 白身魚と野菜のやわらか煮, キャベツのみそ汁, みかん	青菜のおかか粥	白身魚, みそ	7~5分粥片栗粉	たまねぎ, 赤パプリカ, キャベツ, みかん	
9	金	7~5分粥, 白身魚と小松菜の豆乳煮, かぼちゃとえのきのみそ汁, パナナ	おかかと野菜のおじや	白身魚, 無調整豆乳, みそ	7~5分粥片栗粉	小松菜, コーン缶, かぼちゃ, えのき, パナナ	
10	土	ひき肉と野菜のあんかけ丼, なめこ豆腐のみそ汁	13時降園	鶏ひき肉, 絹ごし豆腐, みそ	7~5分粥 片栗粉	たまねぎ, 人参, ビーマン, えのき, なめこ, にら	
12	月	成人の日					
13	火	7~5分粥, おからと野菜のくたくた煮, じゃがいものマッシュ, りんご煮	おかかきゅうり粥	生おから, ツナ水煮缶, 調製粉乳	7~5分粥, じゃがいも	コーン缶, トマト, りんご	
14	水	7~5分粥, ささみとトマトのくたくた煮, ほうれん草と麩のすまし汁, りんご煮	ツナと人参のおじや	鶏ささみ	7~5分粥片栗粉, 麩	トマト, ほうれん草, りんご	
15	木	7~5分粥, しらすとじゃがいものやわらか煮, 野菜スープ, りんご煮	人参豆乳粥, パナナ	しらす干し	7~5分粥, じゃがいも, 片栗粉	人参, たまねぎ, いんげん, りんご	
16	金	7~5分粥, ささみと白菜のくたくた煮, キャベツのみそ汁, オレンジ	野菜のおじや	鶏ささみ, みそ	7~5分粥, 片栗粉	白菜, キャベツ, しめじ, オレンジ	
17	土	7~5分粥, 鶏ひき肉と野菜のくたくた煮, ツナと白菜のスープ	芋粥	鶏ひき肉, ツナ水煮缶	7~5分粥片栗粉	人参, たまねぎ, ビーマン, 白菜	
19	月	7~5分粥, ささみの野菜あん煮, 春雨スープ, オレンジ	野菜のおじや	鶏ささみ	7~5分粥, 片栗粉, はるさめ 普通はるさめ 乾	ビーマン, たまねぎ, 人参, チンゲンサイ, えのき, オレンジ	
20	火	わかめ粥, 白身魚とかぶのくたくた煮, アーサ汁, パナナ	ツナとほうれん草のおじや, かぼちゃのマッシュ	白身魚, 沖縄豆腐	7~5分粥, 片栗粉	カットワカメ, あおさ, パナナ	
21	水	7~5分粥, 豆腐と白菜のやわらか煮, じゃが芋と玉ねぎのみそ汁, りんご煮	小松菜とじゃが芋のおじや	沖縄豆腐, みそ	7~5分粥じゃがいも	白菜, 人参, たまねぎ, りんご	
22	木	7~5分粥, 白身魚とかぼちゃのくたくた煮, 鶏ごぼうスープ, さつま芋マッ	青菜粥	白身魚, 鶏ひき肉, 調製粉乳	7~5分粥, 片栗粉, さつまいも	かぼちゃ, ごぼう, ほうれん草, 人参	
23	金	7~5分粥, ささみと白菜のくたくた煮, キャベツのみそ汁, オレンジ	野菜のおじや	鶏ささみ, みそ	7~5分粥, 片栗粉	白菜, キャベツ, しめじ, オレンジ	
24	土	豆腐のひき肉あんかけ丼, わかめスープ	人参粥	木綿豆腐, 鶏ひき肉	7~5分粥, 片栗粉	長ネギ, カットワカメ, たまねぎ	
26	月	7~5分粥, レバーと野菜のやわらか煮, 野菜スープ, パナナヨーグルト	おかかきゅうり粥	豚レバー, ヨーグルト	7~5分粥, じゃがいも, 片栗粉	にんじん, たまねぎ, キャベツ, 人参, パナナ	
27	火	磯風味粥, 白身魚と大根のやわらか煮, じゃが芋と青菜のみそ汁, りんご煮	しらすと野菜のおじや	白身魚, みそ	7~5分粥, じゃがいも	青のり, 大根, いんげん, 小松菜, りんご	
28	水	7~5分粥, 大豆と野菜のやわらか煮, ブロッコリーのスープ	きなこ粥	大豆水煮缶, 鶏ささ身 (挽肉)	7~5分粥, 片栗粉	たまねぎ, ホールトマト缶, ブロッコリー, えのき	
29	木	7~5分粥, 白身魚と小松菜の豆乳煮, かぼちゃとえのきのみそ汁, パナナ	おかかと野菜のおじや	白身魚, 無調整豆乳, みそ	7~5分粥片栗粉	小松菜, コーン缶, かぼちゃ, えのき, パナナ	
30	金	7~5分粥, ツナと野菜のやわらか煮, いんげんスープ, パナナヨーグルト	根菜のおじや	ツナ水煮缶	7~5分粥,	たまねぎ, ホールコーン缶, もやし, いんげん, 人参, カットワカメ, パナナ	
31	土	鶏ひき肉と人参のあんかけ丼, 大根のスープ	ブロッコリー粥	鶏ひき肉	7~5分粥, 片栗粉	人参, カットワカメ, 大根	

\*献立は都合により変更することがあります。

\*基本的には中期→だし汁、後期→だし汁と醤油で味付けをしています。





新年明けましておめでとうございます。

寒さが一段と身に染みる日々が続いていますが、年末年始の楽しい行事後、生活リズムや胃腸の調子は乱れていませんか。この時期は、寒さから体力を奪われ、乾燥していることから風邪も引きやすいです。

また、冬は感染症が流行しやすい時期です。「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムや食生活を改めて整え、寒さや風邪に負けないように元気よく新年をスタートさせましょう。

### 冬野菜パワーで風邪予防

冬野菜には体を温め、免疫力を高める栄養がたっぷり！

#### 根菜類（大根・ごぼう）：

土の中で育つ野菜は、冷えた体を芯から温めます。

#### 緑黄色野菜（かぼちゃ・人参）：

鼻や喉の粘膜を強くするビタミンAが豊富です。



### 1月7日は「人日（じんじつ）の節句」

年明けはじめての節句で、春の七草が入った七草粥を食べる習慣があります。

春の七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われ、これを食べ1年の無病息災を祈るようになりました。正月疲れが出始めた胃腸の回復に、温かいおかゆを食べて1年の無病息災を願いましょう。



### 食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

**免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物

**体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

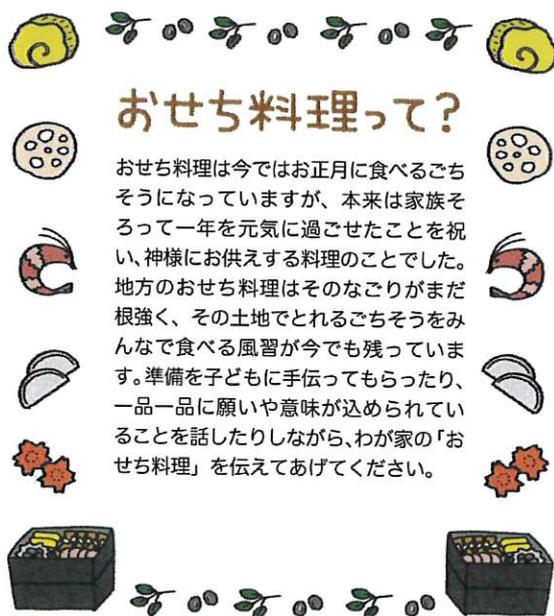


### 餅の食べ方に注意！

餅は日本の伝統的な食べ物です。のどに詰まらせるので危ないといって出さないのではなく、食べ方や与え方に注意しておいしく食べましょう。

#### 子どもに与えるときの注意点

- ① 小さめにちぎる
- ② きな粉などをまぶして食べやすくする
- ③ 切れ込みを入れて焼く
- ④ 口に入れさせすぎない
- ⑤ 食べているときに目を離さない



### おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

