



# 令和8年 1月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
5	月	豚肉と野菜のカレーライス ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 フルーツポンチ	お味噌の蒸しケーキ ミルク	米 じゃが芋 ごまドレッシング アセロラジュース 小麦粉 白ごま	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 ミルク	玉葱 人参 南瓜冷凍 りんご ブロッコリー ホールコーン缶 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	明けまして おめでとうございます 今年も美味しい給食を 一緒に食べましょうね
6	火	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め 絹ごし豆腐の味噌汁 ブルーン	バタートースト ココア	米 黒米 食パン	鮭 ひじき 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ 煮干し かつお節 牛乳	玉葱 人参 ねぎ ブルーン	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
7	水	ウチナー七草ジューシー 照り焼きチキン 南瓜サラダ バナナ	田芋とさつま芋のから揚げ ミルク	米 田芋水煮 さつま芋	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	大根 島人参 乾燥椎茸 よもぎ だいこん葉 春菊 にんにく 生姜 南瓜 バナナ	よもぎや大根葉の 入った七草ジューシー を食べて元気に 遊びましょう！
8	木	雑穀御飯 魚の竜田焼き 大根と島人参のイリチー もやしの味噌汁 みかん	スティックパイ ブルーン ミルク	米 押麦 もちきび パイシート	白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	生姜 にんにく 大根 人参 島人参 いんげん 小松菜 もやし みかん ブルーン	黄色で細長い島人参 といつものオレンジ色の人参を比べて みましょう
9	金	雑穀御飯 きせい豆腐 クープイリチー 白菜の味噌汁 バナナ	鏡開きぜんざい	米 押麦 もちきび 黒糖 さつま芋 もち粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 絹ごし豆腐	人参 乾燥椎茸 切干し大根 白菜 えのき バナナ	11日は鏡開きです 少し早めですが 芋団子入りの安心 ぜんざいです
10	土	カレーチャーハン ブロッコリーおかか和え チーズ 小松菜とえのきの味噌汁 りんご	ひらやーちー ミルク	米 小麦粉	卵 豚挽き肉 糸削り節 チーズ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 小松菜 えのき りんご にら	カレー風味が食欲をそりますね～ 副菜と汁ものでバランスを取りましょう
13	火	マーボー豆腐丼 白菜のゆず甘酢漬け 大根とカニ棒のスープ ブルーン	野菜のかき揚げ ミルク	米 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース 白菜 ゆず 大根 貝割れ大根 ブルーン 人参 南瓜	シーカワーサーから ゆずに変わりました ゆずの優しい香りを楽しんでね
14	水	雑穀御飯 煮魚 タマナーイリチー さつま芋と青菜の味噌汁 バナナ	ツナポテトサンド ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋 胚芽ロールパン じゃが芋	赤魚 豚肉 かまぼこ かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	生姜 キャベツ 人参 もやし にら 小松菜 しめじ バナナ らっきょう甘酢漬 胡瓜	この時期のさつま芋は 甘くておいしい！ 料理にもおやつにも 使って万能です！
15	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 鶏のから揚げ チョップドサラダ けんちん汁 りんご	チリコンカン ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 さつま芋 里芋 ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 ささみ チーズ 油揚げ かつお節 ポイル大豆 レッドキドニー缶 豚バラ肉	生姜 にんにく みずな 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 ごぼう 乾燥椎茸 りんご 玉葱 にんにく トマト缶	野菜不足が気になる時は 汁物を具だくさんにするのがおすすめです 汁まで栄養たっぷりです
16	金	中味そば ほうれん草の白和え バナナ	新じゃがのポテトフライ フルーツ野菜ジュース	ゆで冲縄そば 白ごま じゃが芋	豚中味 豚肉 かつお節 沖縄豆腐	切こんにやく 乾燥椎茸 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 バナナ	みんな大好き中味そば お昼が麺類の時の おやつは腹持ちのいい おにぎりにしています
17	土	ボロボロジューシー ワインナーとゆで卵 胡瓜とワカメの和え物 みかん	職員研修	米	豚肉 ウインナー 卵 わかめ ツナ缶	人参 乾燥椎茸 小松菜 胡瓜 みかん	

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和8年1月 幼児食 予定献立表



わらび保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考	
19	月	煮込みうどん 大根ごま和え みかん	オートミールクッキー ミルク	うどん 白ごま すりごま オートミール 小麦粉	鶏もも肉 油揚げ なると かつお節 煮干し 卵 ミルク	乾燥椎茸 白菜 人参 パクチョイ 大根 みかん レーズン クランベリードライ	オートミールは 食物繊維やビタミン ミネラルが豊富な食材 クッキーにすると 食べやすいですね	
20	火	発芽玄米雑穀御飯 さばの照り焼き からし菜麩いりちー じゃが芋の味噌汁 バナナ	ひらやーちー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 車ふ じゃが芋 小麦粉	さば 卵 ベーコン かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ バナナ にら	冬になると葉野菜が 美味しくなりますね 今日はからし菜を 麩と炒めたイリチーで いただきます	
21	水	根菜ポークカレー かぶのおかか和え ほうれん草のすまし汁 ブルーン	すりおろしりんごヨー グルト 亀の甲せんべい	米 ジャガイモ 亀の甲せんべい	豚肉 糸削り節 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 大根 れんこん水煮 りんご かぶ ほうれん草 乾燥椎茸 ブルーン	大根、れんこん、かぶ 根菜がたっぷりの 給食です よく噛んで食べてね	
22	木	お誕生日会 (お弁当日)	お誕生ケーキ アンパンマンジュース					お誕生日の子 おめでとうございます！ 今日のお弁当は何が 入っているかな～
23	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 花野菜ソテー 南瓜コーンスープ バナナ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 パン粉 生クリーム 食パン いちごジャム	白身魚 ウィンナー ミルク	らっきょう甘酢漬 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 南瓜 クリームコーン缶 バセリ バナナ	らっきょうの甘酢が アクセントに！ タルタルのパン粉焼き 美味しい仕上がりります	
24	土	ソース焼きそば 白菜ごま和え きのこの味噌汁 ブルーン	ごまポッキー ミルク	茹で中華めん 白ごま ホットケーキミックス 黒ごま	豚肉 青のり粉 かつお節 煮干し 豆乳 ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 白菜 えのき しめじ 大根 ブルーン	野菜たっぷりの ソース焼きそば 副菜は今が旬の白菜を 使った胡麻和えです	
26	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 みかん	黒糖ちんすこう 豆乳	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 豆乳	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 みかん	おやつのちんすこうは 黒糖入りです 黒糖を焼いた香ばしい かおりがいいですね～	
27	火	スペゲティーミートソース 温野菜サラダ コーンスープ バナナ	わかめおにぎり ブルーン	スペゲッティ ごまだれッシング 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 鶏もも肉 牛乳 しらす干し わかめ	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶 バナナ ブルーン	1品料理のパスタは 具だくさん。 たくさんの材料を 使って調理してます。	
28	水	雑穀御飯 小魚佃煮 スタミナハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草の味噌汁 りんご	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 押麦 もちきび 白ごま パン粉 マカロニ 黒ごま オートミール マシュマロ コーンフレーク	カエリ 豚挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 にんにく 生姜 にら 胡瓜 ホールコーン缶 人参 ほうれん草 りんご	ニラを使った スタミナハンバーグは 変わりバーグ。 にんにくとしたら 栄養バッチリ！	
29	木	雑穀御飯 油味噌 おでん スティック胡瓜 ブルーン	黒糖アガラサー ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 黒糖	豚バラ肉 ソーキ骨 厚揚げ豆腐 卵 かつお節 ミルク	大根 胡瓜 ブルーン レーズン	材料の多い おでんは楽しい給食 です。 油味噌と一緒に！	
30	金	雑穀ごはん ツナと豆腐のナゲット風 筑前煮 ほうれん草の味噌汁 みかん	焼き芋 ミルク	米 雑穀ミックス パン粉 里芋 さつま芋	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し ミルク	人参 いんげん 大根 ごぼう 乾燥椎茸 ほうれん草 みかん	簡単に作れる 豆腐のナゲット ご家庭でも 作ってみては？	
31	土	雑穀御飯 すき焼き風 大根の梅肉和え わかめの味噌汁 ブルーン	ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 白菜 えのき 大根 梅干し ねぎ ブルーン	保育園のすき焼きは 牛肉よりも消化のよい 豚肉を使用しています 豚肉とお野菜のうまい たっぷり！	

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

