

2026年 1月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
05 月	昼食	スパゲティーナポリタン 胚芽食パン ゆで野菜サラダ 豆腐と青菜のスープ チーズ	スパゲティ（小麦）、油 全粒粉パン（小麦・乳） ごまドレッシング（ごま・卵）	ウインナー（乳・鶏・豚） 豆腐 ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ ブロッコリー、カリフラワー、にんじん たまねぎ、こまつな
	おやつ	おにぎり（みそ）	米	みそ	
06 火	昼食	麦ごはん 鮭の照り焼き 切干大根炒め 豚汁 くだもの	米、押麦 油	鮭、鮭、鮭 豚肉、こんぶ 豚肉、みそ	切り干しだいごん、こんにゃく だいごん、ごぼう、にんじん、長ねぎ りんご
	おやつ	牛乳 黒糖ちんびん	小麦粉、黒糖	牛乳 牛乳、卵	
07 水	昼食	クファージュシー 鶏肉と大根の煮物 さつま芋の天ぷら ゆし豆腐汁（アサ） くだもの	米 さつま芋、小麦粉、油	豚肉、ひじき 鶏肉 豆腐、みそ、あおさ	にんじん、にら、しいたけ だいごん、にんじん、いんげん、しいたけ オレンジ
	おやつ	牛乳 マーブルケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、バター（乳）	牛乳 牛乳、卵、脱脂粉乳	
08 木	昼食	トマトチキンカレー キャベツとササミのサラダ 冬瓜とわかめのスープ フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、油 ごまドレッシング（ごま・卵）	鶏肉 ささ身 わかめ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ホールトマト、コーン、にんにく キャベツ、きゅうり とうがん、コーン パイナップル
	おやつ	鮭おにぎり	米	さけ	いりごま
09 金	昼食	麦ごはん ひじきの佃煮 豚肉の野菜巻き 豆腐チャンプルー みそ汁（じゃがいも・わかめ） フルーツ缶	米、押麦 油 じゃがいも	ひじき 豚肉 豆腐、豚肉 みそ、わかめ	いりごま にんじん、いんげん キャベツ、もやし、にんじん、にら ねぎ パイン缶
	おやつ	ウムニー（スイートポテト風味） ビスケット	さつま芋、バター（乳）、もち粉 ビスケット（小麦・乳）	牛乳	
10 土	昼食	焼きとり丼 豆腐サラダ みそ汁（だいごん・しめじ） チーズ	米 ドレッシング	鶏肉、のり 豆腐 みそ ベビーチーズ（Fe・Ca）	たまねぎ、きぬさや、しょうが キャベツ、きゅうり、コーン だいごん、しめじ、ねぎ
	おやつ	バナナ ウエハース	ウエハース（小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン）		バナナ
13 火	昼食	マーボー丼 ごまじゃこサラダ 冬瓜スープ（小松菜・コーン） くだもの	米、油、片栗粉 ごま油	豆腐、牛蒡合びき肉、みそ しらす干し	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にんにく、しょうが キャベツ、きゅうり、にんじん、いりごま とうがん、こまつな、コーン オレンジ
	おやつ	牛乳 蒸しカステラ（黒糖）	強力粉（小麦）、黒糖	牛乳 牛乳	
14 水	昼食	麦ごはん チキンの照り焼き 厚揚げと大根の煮物 みそ汁（じゃがいも・しめじ） くだもの	米、押麦 じゃがいも	鶏肉 豚肉、厚揚げ みそ、わかめ	にんにく 大根、にんじん、いんげん、しいたけ しめじ バナナ
	おやつ	牛乳 きなこラスク	バター（乳）、食パン（小麦）	牛乳 きな粉	
15 木	昼食	お誕生会（お弁当）			
	おやつ	牛乳 お菓子詰め合わせ	ビスケット、せんべい	牛乳	
16 金	昼食	沖縄そば 白菜のおかか和え くだもの	沖縄そば（小麦・大豆）	豚だし湯、豚三枚肉、かまぼこ（大豆） かつお節	ねぎ はくさい、にんじん、きゅうり みかん
	おやつ	鶏とひじきの炊き込み御飯	米	鶏もも肉、ひじき	にんじん、切り干しだいごん
17 土	昼食	豚みそ丼 大豆とひじきの煮物 みそ汁（はくさい・えのき） フルーツ缶	米、油	豚肉、みそ 大豆、ひじき みそ	たまねぎ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが にんじん、いんげん はくさい、えのきだけ、ねぎ 黄桃缶
	おやつ	ヨーグルト飲料 ホットケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、メープルシロップ	ヨーグルト飲料（乳） 牛乳、卵	
19 月	昼食	ハヤシライス ポテトサラダ くだもの	米、油 じゃがいも、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム きゅうり、にんじん バナナ
	おやつ	牛乳 ココア蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油	牛乳 牛乳、卵	

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります

* 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします

2026年 1月 予定献立表

この花ナーサリ ・ この花KidsRoom

日 曜	時間帯	献立名	材 料 名		
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
20 火	昼食	麦ごはん とうがんウブシー レバーの南蛮漬け みそ汁（もずく・ねぎ） くだもの	米、押麦 油、片栗粉 片栗粉、油	豆腐、ポーク（乳）、豚肉 豚レバー もずく、みそ	とうがん、にんじん、いんげん にんにく、しょうが ねぎ オレンジ
	おやつ	いなり寿司（2歳児〜） ふりかけおにぎり（0〜1歳児）	米 ふりかけ（魚・ごま）、米	油揚げ	
21 水	昼食	あわごはん 納豆 さばの塩焼き おから炒め みそ汁（だいこん・こまつな） ウエハース	米、きび 油 ウエハース（小麦・乳・卵・大豆・ゼラチン）	納豆 さば おから、ひじき みそ	にんじん、いんげん だいこん、こまつな
	おやつ	牛乳 コーンフレーク	牛乳 コーンフレーク（乳・大豆）	牛乳	
22 木	昼食	みそラーメン おにぎり（わかめ・ごま） 揚げぎょうざ くだもの	中華めん 米 ぎょうざ（小麦・大豆・豚肉）	鶏、なると（大豆）、おから（卵・卵・大豆・乳）、揚げしほ、揚げしほ、みそ	ほうれんそう、コーン、にんにく、にんじん、たまねぎ、しょうが いりごま みかん
	おやつ	牛乳 ジャムサンド	食パン（小麦）	牛乳	ブルーベリージャム
23 金	昼食	チャーハン チキンの照り焼き ちくわとキャベツの中華サラダ かき玉汁 くだもの	米、油 ごま油 片栗粉	豚肉 鶏肉 ちくわ 卵	たまねぎ、にんじん、ピーマン にんにく キャベツ、もやし、きゅうり、いりごま ほうれんそう バナナ
	おやつ	牛乳 さつまいもとりんごのケーキ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、さつまいも、油	牛乳 牛乳、卵	りんご
24 土	昼食	ごはん（ごま） 豚肉の竜田揚げ 筑前煮 みそ汁（豆腐・こまつな・えのき） フルーツ缶	米 油、片栗粉、小麦粉	豚肉 鶏肉 豆腐、みそ	ごま だいこん、れんこん、にんじん、たけのこ、いんげん こまつな、えのきだけ みかん缶
	おやつ	支那そばチャンプルー	沖縄そば、油	ツナ	たまねぎ、にら
26 月	昼食	大豆入りそばろし キャベツとわかめの中華和え けんちんみそ汁 くだもの	米、油、ごま油 ごま油 さといも	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆 しらす干し、わかめ 揚げ豆腐、みそ	ほうれんそう、にんじん、しょうが キャベツ、きゅうり、いりごま だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ りんご
	おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス（小麦・乳・大豆）、油、砂糖	牛乳 豆腐	
27 火	昼食	麦ごはん 八宝菜 わかざぎのカレー天ぷら 中華スープ（豆腐） くだもの	米、押麦 ごま油、片栗粉 小麦粉、油	豚肉 わかざぎ 豆腐、わかめ	はくさい、ごぼう、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ たまねぎ オレンジ
	おやつ	牛乳 ホットドッグ	ロールパン（小麦・乳・卵・大豆）、マヨネーズ（ノンエッグ）	牛乳 ウインナー（乳・鶏・豚）	キャベツ、にんじん
28 水	昼食	きつねうどん（なると・ねぎ） ほうれんそうの白和え 千草焼き ヨーグルト	うどん（小麦） ごま油	なると（大豆）、油揚げ（大豆） 豆腐 卵 ヨーグルト（乳）	ねぎ ほうれんそう ほうれんそう、にんじん、しいたけ
	おやつ	おにぎり（ツナマヨ）	米、マヨネーズ（ノンエッグ）	ツナ	
29 木	昼食	あわごはん 酢豚 はるさめサラダ わかめスープ（コーン・玉ねぎ） くだもの	米、きび 油、片栗粉 はるさめ、ごま油	豚肉 わかめ	たまねぎ、にんじん、パプリカ、ピーマン、たけのこ（水漬） パプリカ、パプリカ、しいたけ、にんにく きゅうり、にんじん たまねぎ、コーン バナナ
	おやつ	プリン レーズンパン	プリン レーズンパン（小麦・乳・大豆）	プリン（乳・卵）	
30 金	昼食	麦ごはん グルクンのいそべ揚げ きんぴらごぼう みそ汁（とうがん・しめじ） フルーツ缶	米、押麦 小麦粉、油 油	卵、グルクン、あおのり 豚肉 みそ	ごぼう、にんじん、いんげん とうがん、しめじ、ねぎ みかん缶
	おやつ	牛乳 お好み焼き	小麦粉、マヨネーズ（ノンエッグ）、油	牛乳 豚肉、卵、あおのり	キャベツ、ねぎ
31 土	昼食	麦ごはん チキンカツ いり豆腐 みそ汁（だいこん・アーサ） くだもの	米、押麦 パン粉（小麦）、小麦粉、油 油、ごま油	鶏肉、卵 豆腐 みそ、あおさ	ほうれんそう、にんじん、しいたけ だいこん、ねぎ バナナ
	おやつ	おにぎり（昆布） チーズ	米	こんぶ、かつお節 ベビーチーズ（Fe・Ca）	

* 園行事、給食材料等の都合により献立を変更することがあります
 * 新規アレルギー発症予防のため、園で初めて食べることがないよう食材の確認をお願いします



きゅうしょくだより



令和8年1月
この花ナーサリ
この花KidsRoom

新年あけましておめでとうございます。年末年始はご家庭で楽しく過ごされましたでしょうか。新年を迎え、私たちも気持ちを新たに、子ども達がおいしく楽しく安全にお食事ができるよう努めてまいります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月はウチナー料理や和食を中心とした料理を取り入れ、日本、沖縄の食文化に触れる機会にしたいと思います。また、寒さに負けない丈夫な体を作るため、旬の食材で免疫力アップを目指します。

冬の旬を食べて免疫力アップ！

寒い冬を元気に過ごすために、積極的に冬の野菜を食べましょう。冬が旬の野菜は寒さに耐えて育つため、栄養価が高く、体を温めたり免疫力を高める成分が豊富に含まれています。

白菜

ビタミンC、カリウムが豊富。風邪予防、利尿作用によるむくみの解消にも効果あり。

大根

アミラーゼ（酵素）、ビタミンCが豊富。消化を助け、蛀予防にも期待できる。

ブロッコリー

ビタミンC、カロテン、葉酸が豊富。免疫力アップ、貧血予防、抗酸化作用に期待できる。

こまつな

カルシウム、鉄分、ビタミンKが豊富。貧血予防、免疫力アップに効果あり。カルシウム量は牛乳に匹敵するほど。

～おはし名人になろう～

おはしの練習は子どもにとって大きなチャレンジであり、成長の第一歩です。園では3歳児クラスから少しずつおはしで食事を食べるようにしています。はじめはブロックなどの大きなもの、次におはしきなどの丸いものを段階を踏んで、正しい持ち方で物をつかむ練習をしてみましょう。ゲーム感覚で楽しく練習ができればいいですね。

ステップ1

親指の付け根と薬指で1本のおはしを持ちます（しっかりと固定しましょう）。



ステップ2

上のおはしを親指、人差し指、中指の3本でえんぴつのように持ちます。



ステップ3

上のおはしだけを動して物をつかみます。

