

献立表



金城こども園

栄養士：高良 茜

2026年01月

●卵 乳アレルギー

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

| 日 曜 | 献立 | 午後おやつ | 材 料 名 | | |
|------|--|-------------------------|--|--|---|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 |
| | | | 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 |
| 5 月 | ご飯、ドライカレー、温野菜サラダ わかめスープ、●布林 | ちんびん | 米(精白米) 米(精白米) 砂糖 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖 | ふた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉) ●牛乳、●卵 | たまねぎ、にんじん、グリーンピース(水煮)、ニンニク ポコポコ(冷凍)、にんじん、オクラ(冷凍)で コーン(缶)、カットわかめ |
| 6 火 | 納豆ご飯、チキンの照り焼き、ひじき炒め 大根のみそ汁、果物(オレンジ) | ●きなこマフィン ●牛乳 | 米(精白米) 砂糖 しらたき、砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖 | なっとう とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(厚揚げ)、だいず(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ ●牛乳 | にんじん、ひじき だいこん オレンジ |
| 7 水 | 七草がゆ、豆腐のつくね焼き、蒸し芋 麩のすまし汁(えのき)、果物(バナナ) | ●味噌クッキー ●牛乳 | 米(精白米) パン粉、砂糖、油 さつまいも 麩(焼く) 小麦粉、きび糖 | とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉) ●牛乳 | 七草 にんじん、たまねぎ、ひじき えのきたけ、長ねぎ バナナ |
| 8 木 | 焼きそば、ちくわ磯辺揚げ、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)、●牛乳 | ●鯖マヨおにぎり | 焼そばめん、油 小麦粉、油 米(精白米)、●マヨネーズ | 豚肩ロース 活ちくわ とうふ(ゆし豆腐) ●牛乳 | キャベツ、たまねぎ、しめじ、ピーマン、にんじん、あおのり あおのり 万能ねぎ グレープフルーツ |
| 9 金 | ご飯、サバのみそ煮、たまな一ちゃんぶるー 冬瓜のみそ汁、果物(みかん) | ●ホットドック ●牛乳 | 米(精白米) 砂糖 油 ◎ロールパン | さば、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ) ◎ウインナー ●牛乳 | 万能ねぎ キャベツ、にんじん、もやし、にら とうがん、万能ねぎ、あおさ、アーサー みかん レタス |
| 10 土 | 豚とキャベツのみそ炒め丼、なすのみそ汁 果物(バナナ) | 焼きもちこし おにぎり | 米(七分つき米)、砂糖 米(七分つき米)、油 | 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ) ●牛乳 | キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ バナナ |
| 13 火 | ●沖縄そば、●大根とツナのあえ物 果物(りんご)、●牛乳 | ●ポーク卵 おにぎり | ゆで沖縄めん、砂糖 ●マヨネーズ 米(精白米) | ふた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) ●牛乳 | 万能ねぎ、しょうが だいこん、きゅうり、コーン(缶) りんご |
| 14 水 | ご飯、肉じゃが、キャベツの昆布サラダ ゆし豆腐みそ汁、果物(たんかん) | ●チーズスコーン ●牛乳 | 米(精白米) じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま油 ホットケーキ粉 | ふた肉(ばら) とうふ(ゆし豆腐)、米みそ(甘みそ) ●バター、●牛乳、●ビザ用チーズ ●牛乳 | たまねぎ、にんじん、いんげん キャベツ、にんじん、塩こんぶ カットわかめ、万能ねぎ たんかん |
| 15 木 | きびご飯、魚のムニエル、●人参しりしりー 白菜のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳 | ツナチヂミ | 米(精白米)、きび(精白粒) オリーブ油、小麦粉 | かきご ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(甘みそ) ●牛乳 | にんじん、ピーマン はくさい、万能ねぎ バナナ |
| 16 金 | もずく丼、さつま芋のみそ汁、レタスサラダ 果物(みかん) | ●ハニー クリームトースト ●牛乳 | 米(精白米)、砂糖 さつま芋のみそ汁 和風ドレッシング ◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖 | ふた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ) だいず(水煮缶) ●生クリーム ●牛乳 | 長ねぎ レタス、きゅうり、みずな みかん |
| 17 土 | ペッパーランチ風丼、中華スープ 果物(オレンジ) | ココアスコーン | 米(精白米)、砂糖、ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉、油、砂糖 | キャベツ、にんじん、にら オレング ●牛乳 | キャベツ、にんじん、あおのり |
| 19 月 | お芋ご飯、さばの塩焼き ●麩ちゃんぶるー、とうろ昆布のみそ汁 果物(オレンジ)、●牛乳 | ●お好み焼き | 米(精白米)、さつま芋のみ 麩(半ふ)、油 ◎お好み焼き粉、やまといも、油 | さば ●卵、●魚肉ソーセージ 米みそ(甘みそ) ●牛乳 | キャベツ、にんじん、にら だいこん、万能ねぎ、とうろこんぶ オレンジ |
| 20 火 | ご飯、●魚のコーンマヨネーズ焼き きんぴらごぼう、厚揚げのみそ汁 果物(バナナ) | オートミール クッキー ●牛乳 | 米(精白米) ●マヨネーズ こんにやく、ごま油、砂糖 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ | かかれい ふた肉(ばら)、ごま 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) 豆乳 ●牛乳 | コーン(缶) ごぼう、にんじん、えだまめ はくさい、えのきたけ バナナ |
| 21 水 |  お弁当会 | ●アメリカドッグ ●牛乳 | ホットケーキ粉、揚げ油 | ◎ウインナー、●牛乳、●卵 ●牛乳 | |
| 22 木 | ご飯、鶏肉と野菜のトマト煮 ちくわともやしのごま和え 玉ねぎとウインナースープ 果物(たんかん) | 芋けんぴ ●牛乳 | 米(精白米) じゃがいも、油 油 さつま芋のみ、揚げ油、砂糖 | とり肉(若鶏もも・皮なし) 活ちくわ、ごま ◎ウインナー ●牛乳 | もやし、あおのり たまねぎ、にんじん たんかん |

| 日 曜 | 献立 | 午後おやつ | 材 料 名 | | |
|------|--|----------------------|---|---|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 |
| | | | 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 |
| 23 金 | 枝豆ごはん、レバーとんかつ ●豆腐とさつまいものサラダ からし菜みそ汁、果物(りんご) | ●あんバター サンド ●牛乳 | 米(精白米) パン粉、油、小麦粉 さつまいも、こんにやく、ポコポコ(冷凍)で ◎ロールパン、砂糖 | ふた肉(ひき肉)、ふた肉(レバー) とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ、ごま 米みそ(甘みそ) つぶしあん(砂糖添加)、●無塩バター ●牛乳 | えだまめ たまねぎ からし菜、しめじ、長ねぎ りんご |
| 24 土 | 中華丼、わかめスープ 果物(バナナ) | 昆布おにぎり | 米(精白米)、片栗粉、砂糖 | 米(精白米)、片栗粉、砂糖 | はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、しめじ ポコポコ(冷凍)、コーン(缶)、カットわかめ バナナ |
| 26 月 | カレーうどん、きゅうりとワカメの和え物 ●フルーツヨーグルト | 焼きいも ●牛乳 | ゆでうどん、片栗粉 ごま油、砂糖 砂糖 さつま芋のみ | ふた肉(肩ロース・脂身付)、油あげ ごま油、砂糖 ●ヨーグルト(無糖) | たまねぎ、にんじん、長ねぎ きゅうり、カットわかめ もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶) |
| 27 火 | ご飯、●チキンのチーズ焼き ●おからサラダ、ミネストローネ 果物(りんご) | アガラサー ●ホットココア | 米(精白米) かぼちゃ、●マヨネーズ、砂糖 じゃがいも、マカロニ、砂糖、油 | おから ウインナー 小麦粉(強力粉)、黒砂糖 砂糖 | 豆腐 ●牛乳 |
| 28 水 | ご飯、●鮭のピカタ、鶏肉とセロリソテー ほうれん草スープ、果物(みかん) | 豆腐ナゲット ●牛乳 | 米(精白米) 小麦粉、油 油、片栗粉 | さけ(鮭)、●卵 とり肉(若鶏もも・皮なし) | たまねぎ、セロリ、にんじん ほうれん草、コーン(缶) みかん |
| 29 木 | 納豆ご飯、●おでん、白菜のツナあえ かぼちゃのみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳 | 中華おこわ | 米(精白米) 板こんにやく、砂糖 | なっとう ◎ウインナー、活ちくわ、厚揚げ ツナ 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳 | きざみのり だいこん、にんじん はくさい、にんじん、きゅうり かぼちゃ、長ねぎ、たまねぎ バナナ |
| 30 金 | ふりかけごはん、ミートローフ ●マッシュポテトサラダ、●卵スープ ●お誕生日ケーキ、●ジョア | カレー ポップコーン | 米(精白米) パン粉、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 砂糖、小麦粉 ポップコーン、油 | 合ひき肉(牛・ふた)、豆腐 ●卵 ●無塩バター、豆乳 | たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶) にんじん、コーン(缶)、えだまめ コーン(缶)、カットわかめ |
| 31 土 | 豚丼(ごま)、みそ汁(わかめ) 果物(パイナップル) | ホットケーキ | 米(七分つき米)、油 ホットケーキ粉、マーブルシロップ、砂糖、油 | ふた肉(豚ロース・脂身付)、ごま 米みそ(甘みそ) 豆乳 | りんごジュース(果汁100%) たまねぎ、カットわかめ パイナップル |

1月7日は七草粥の日

冬の寒い時期ですが、「春の七草」は
春にいち早く目を出す生命力の強い草のこと

七草粥には、お正月で疲れた胃腸を休め
1年の健康を願う意味があります。
優しい味わいで体を整える、日本の伝統的な行事食です☆



七草のはたらき

- セリ 鉄分・ビタミンAが含まれ、血の巡りをよくし体を温めます
- ナズナ 食物繊維が多く、胃腸の調子を整え消化を助けます
- ゴギョウ ポリフェノールを含み、喉をいたわり風邪予防に役立ちます
- ハコベラ カルシウム・ビタミンA(βカロテン)・Cが含まれ、歯や口の中を健康に保ちます
- ホトケナザ ビタミンA(βカロテン)やミネラルを含み、体を温めます
- スズナ ビタミンCが含まれ、胃腸にやさしく消化を助けます
- スズシロ 消化酵素やビタミンCが含まれ、胃腸の働きを助け食べすぎた体を整えます

七草は全体的に体に負担をかけにくい野菜がそろっており、消化にやさしく、疲れた体を整えて元気を保つはたりきがあります。金城こども園では1月7日の給食で提供します。