

献立表

2026年01月

●卵 乳アレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名
5	月	ご飯、ドライカレー、温野菜サラダ わかめスープ、●プリン	ちんぴん	黄 熱と力になるもの 米(精白米) 米(精白米) 砂糖 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖 牛乳、●卵
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)	●きなこマ芬 ●牛乳	赤 血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉) たまねぎ、にんじん、グリーンオニオン、ニンニク コーン(缶)、カットわかめ なつとう さつま芋 ホットケーキ粉、砂糖 豆乳、さなご、●無塩バター 牛乳
7	水	七草がゆ、豆腐のつくね焼き、蒸し芋 麩のすまじ汁(えのき)、果物(バナナ)	●味噌クッキー ●牛乳	緑 体の調子を整えるもの 米(精白米) パン粉、油、小麦粉 米(精白米) 米(精白米) 豆乳、さなご、●無塩バター 牛乳
8	木	焼きそば、ちくわ燻製揚げ、ゆし豆腐 果物(グレープフルーツ)、●牛乳	●鮭マヨおにぎり	黄 なつとう 豆乳、さなご、●無塩バター 牛乳
9	金	ご飯、サバのみそ煮、たまなーちゃんぶるー 冬瓜のみそ汁、果物(みかん)	●ホットドック ●牛乳	赤 血や肉や骨になるもの 米(精白米) 砂糖 油 ○ロールパン ○ウイナー 牛乳
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)	焼きもろこし おにぎり	緑 万能ねぎ 豆乳、さなご(甘みぞ) 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米(精白米) 牛乳
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	黄 万能ねぎ、しょうが 豆乳(三枚肉)、○かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶) 牛乳
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	黄 豆乳、さなご(精白米) 豆乳、○スパム缶(ランチョンミート) 牛乳
15	木	きびご飯、魚のムニエル、●人参しりりー 白菜のみそ汁、果物(バナナ)、●牛乳	ツナチヂミ	黄 豆乳、さなご(精白米) オリーブ油、小麦粉 牛乳
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 クリーミーストースト ●牛乳	黄 豆乳、さなご(精白米) 豆乳、○マーマリン、はちみつ、砂糖 牛乳
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	黄 豆乳、さなご(精白米) 豆乳、牛乳
19	月	お芋ご飯、さばの塩焼き ●麸ちゃんぶるー、とろろ昆布のみそ汁 果物(オレンジ)、●牛乳	●好み焼き	黄 豆乳、油 牛乳
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	黄 豆乳、油 牛乳
21	水	お弁当会	●アメリカンドッグ ●牛乳	黄 豆乳、油 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 玉ねぎとウイナースープ 果物(たんかん)	芋けんぴ ●牛乳	黄 豆乳、油 牛乳



金城こども園

栄養士: 高良 茜

※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
23	金	枝豆ごはん、レバーとんかつ ●豆腐ときつまいいのサラダ からし菜みそ汁、果物(りんご)	●あんバター サンド ●牛乳	黄 赤 血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) とうふ(絹豆腐)、活ちくわ、ごま みみぞ(甘みぞ) 牛乳
24	土	中華丼、わかめスープ 果物(バナナ)	昆布おにぎり	黄 赤 血や肉(もの)
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	黄 赤 カレーライス、片栗粉 ごま油、砂糖 牛乳 さつまいも ●牛乳
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	黄 赤 かぼちゃ、●マヨネーズ、砂糖 じやがいも、マカロニ、砂糖、油 ウイナー 豆乳、●牛乳
28	水	ご飯、●鯵のピカタ、鶏肉とセロリソテー ぼうれん草スープ、果物(みかん)	豆腐ナゲット ●牛乳	黄 赤 豆乳、油 油、片栗粉 豆乳(若鶴ね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 豆乳 牛乳
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	黄 赤 米(精白米) 板こんにゃく、砂糖 米(精白米) 豆乳 牛乳 牛乳(三枚肉)
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	黄 赤 米(精白米) パン粉、砂糖 じやがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 豆乳、小麦粉 ポップコーン、油 豆乳
31	土	豚丼(ごま)、みそ汁(わかめ) 果物(バイン)	ホットケーキ	黄 赤 豆乳、油 豆乳

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
- ホトケノザ ビタミンA(βカロテン)・Cが含まれ、ヤミネラルを含み、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。