

献立表

2026年01月

●卵 乳 ごまアレルギー

日	曜	献立	午後おやつ	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
5	月	ご飯、●キーマカレー、●温野菜サラダ わかめスープ、●プリン	くず餅 ●牛乳	米(精白米) 米(精白米) ●マヨネーズ 砂糖 黒砂糖、くず粉、タピオカ粉、グラニュー糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●チーズ きなこ ●牛乳	たまねぎ、にんじん、ニンニク ブロッコリー(冷凍)、にんじん、カリフラワー(ゆで) 長ねぎ、コーン(缶)、カットわかめ
6	火	ご飯、西京焼き、たまな一ちゃんぶるー 冬瓜のみそ汁、果物(バナナ)	●チーズコーン チヂミ ●牛乳	米(精白米) 砂糖 油 小麦粉、もち粉、●ごま油、砂糖	かれい、米みそ(甘みそ) 豚肩ロース、とうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ) ●とろけるチーズ ●牛乳	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 バナナ コーン(缶)
7	水	七草ご飯、サバのみそ煮、●きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁、果物(オレンジ)	●タンナファクルー ●牛乳	米(精白米) 砂糖 こんにゃく、砂糖 小麦粉、黒砂糖	さば、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、●ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	七草 ごぼう、にんじん、えだまめ 万能ねぎ、わかめ(乾) オレンジ
8	木	焼きそば、ちくわ磯辺揚げ、大根のみそ汁 果物(グレープフルーツ)	●お好み焼き ●牛乳	焼そばめん、油 小麦粉、油 ●お好み焼き粉、やまといも、油	豚肩ロース 活ちくわ 米みそ(甘みそ) ●卵、◎赤ハム ●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 だいこん、万能ねぎ、とろろこんぶ グレープフルーツ
9	金	ご飯、●魚のチーズ焼き、●麩ちゃんぶるー 厚揚げのみそ汁、果物(みかん)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米) 麩(車ふ)、油 ◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	めかじき、●ピザ用チーズ、●粉チーズ ぶた肉(ロース)、●卵 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、もやし、にんじん、にらはくさい、えのきたけ みかん
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)	ホットケーキ	米(七分つき米)、砂糖 ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、油	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ なす、たまねぎ、長ねぎ バナナ
13	火	ご飯、●鮭のパン粉焼き ●鶏肉とセロリソテー、●ほうれん草スープ 果物(みかん)	●オートミール クッキー ●牛乳	米(精白米) 油、◎パン粉 油 ホットケーキ粉、オートミール、砂糖、油、はちみつ	さけ(鮭) とり肉(若鶏もも・皮なし) ●牛乳 ●牛乳	ニンニク たまねぎ、セロリ、にんじん ほうれんそう、コーン(缶) みかん
14	水	玄米ご飯、肉じゃが、キャベツの昆布サラダ からし菜みそ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんとう ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま油 紅芋、さつまいも、揚げ油、砂糖、麩(焼く)	ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、塩こんぶ からしな、しめじ、長ねぎ オレンジ 刻みこんぶ
15	木	ご飯、●豆腐のつくね焼き、大根のそぼろ煮 じゃがいものみそ汁、果物(りんご)	●人参豆腐ケーキ ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、砂糖、油 砂糖、片栗粉 じゃがいも 小麦粉、マーガリン(無塩)、砂糖	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ) とうふ(絹ごし豆腐)、●牛乳 ●牛乳	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、にんじん、えだまめ ごまつな、長ねぎ りんご
16	金	ジュシー、●魚の大葉天ぷら ●白菜の昆布和え、豆腐のみそ汁 果物(バナナ)	●ジャムサンド ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、◎てんぷら粉 ●ごま油 ◎コッペパン	ツナ(油漬缶) ホキ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、にら、ひじき しそ はくさい、にんじん、塩こんぶ バナナ いちごジャム
17	土	もずく丼、さつま芋のみそ汁、果物(オレンジ)	ココアスコーン	米(精白米)、砂糖 さつまいも ホットケーキ粉、油、砂糖	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	長ねぎ オレンジ
19	月	生姜焼き丼、●きゅうりの中華和え ゆし豆腐、果物(みかん)	●チーズスコーン ●牛乳	米(精白米)、砂糖 ●ごま油、砂糖 ホットケーキ粉	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうふ(ゆし豆腐) ●バター、●牛乳、●粉チーズ ●牛乳	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみおのり、しょうが きゅうり、カットわかめ 万能ねぎ、あおさ・アーサ みかん
20	火	麦ご飯、●魚のコーンマヨネーズ ●ごぼうサラダ、野菜スープ、果物(オレンジ)	きなこクッキー ●牛乳	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ 糸こんにゃく、砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油	赤魚 ツナ(油漬缶)、●ごま きなこ ●牛乳	コーン(缶) にんじん、ごぼう、コーン(缶)、むき枝豆 たまねぎ、にんじん オレンジ
21	水	お弁当会 	うむくじ天ぷら ●牛乳	紅芋、くず粉、揚げ油、砂糖	●牛乳	
22	木	ご飯、さばのカレー揚げ、●おからサラダ ●ウインナースープ、果物(バナナ)	●おからブラウニー ●牛乳	米(精白米) 揚げ油、片栗粉 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖 砂糖、小麦粉	さば おから ◎ウインナー ●牛乳、●バター、おから ●牛乳	レモン にんじん、たまねぎ、きゅうり たまねぎ、にんじん バナナ



オレンジ第2保育園

※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 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
23	金	ご飯、●レバーとんかつ、もやしの和え物 はるさめスープ、果物(りんご)	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 はるさめ ◎食パン、砂糖	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) ツナ(油漬缶) ●牛乳、●卵 ●牛乳	たまねぎ もやし、ほうれんそう だいこん、コーン(缶) りんご
24	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	●みそクッキー	米(精白米)、片栗粉、砂糖 小麦粉、砂糖、黒砂糖	ぶた肉(もも) ●無塩バター、米みそ(甘みそ)	はくさい、にんじん、しょうが チンゲンサイ、コーン(缶)、カットわかめ バナナ
26	月	七草ご飯、サバのみそ煮、●きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁、果物(みかん)	●ムーチーの日 紅芋まんじゅう ●牛乳	米(精白米)、砂糖 砂糖 しらたき、砂糖、油 小麦粉、砂糖、紅芋	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) とり肉(若鶏もも・皮付) とうふ(凍り豆腐)、だいず(水煮缶) 米みそ(甘みそ) こしあん(生) ●牛乳	にんじん、ひじき だいこん、カットわかめ、万能ねぎ みかん
27	火	雑穀米ご飯、●おでん、白菜のツナあえ かぼちゃのみそ汁、果物(りんご)	焼きいも ●ホットココア	米(精白米)、砂糖 板こんにゃく、砂糖 さつまいも 砂糖 ゆでうどん、片栗粉 ●マヨネーズ 砂糖	◎ウインナー、活ちくわ、厚揚げ ツナ 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳	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 りんご
28	水	カレーうどん、●大根とツナのあえ物 ●フルーツヨーグルト	●豚ねぎ塩おにぎり いりこ	米(精白米)、●ごま油 なっとう めかじき とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶)、●ごま 米みそ(甘みそ) 黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ◎乾パン	ぶた肉(肩ロース・脂身付)、油あげ ツナ(油漬缶) ●ヨーグルト(無糖) いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	たまねぎ、にんじん、長ねぎ だいこん、きゅうり、コーン(缶) もも(缶)、みかん(缶)、パイナップル(缶)
29	木	納豆ご飯、魚の照り焼き ●小松菜の白和え、エノキのみそ汁 果物(グレープフルーツ)	ぜんざい ●かんぱん	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング ホットケーキ粉、グラニュー糖 ◎乾パン	なっとう めかじき とうふ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶)、●ごま 米みそ(甘みそ) いんげんまめ(乾)、こしあん(生)	こまつな えのきたけ、長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
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 果物(オレンジ)	●お誕生日ケーキ りんごジュース	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 ホットケーキ粉、グラニュー糖	含ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 ツナ ●卵 ●無塩バター、●卵	たまねぎ、ピーマン、にんじん、コーン(缶)、しめじ(焼く) にんじん、コーン(缶)、えだまめ コーン(缶) オレンジ
31	土	そぼろ丼、根菜みそ汁、果物(みかん)	ちんびん	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖	とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、きざみおのり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ みかん

ムーチー

ムーチー(鬼餅)とは、餅粉をこね、白糖や黒糖、紅芋などで味付けし、平たく長方形にして月桃の葉に包んで蒸したものです。ムーチーは縁起の良い食べ物として言い伝えられています。毎年、旧暦の12月8日にムーチーをかまどや仏壇、神棚などに供え、家族の健康を祈り、厄払いをします。子どもの歳の数だけ天井からムーチーを吊るす「サギムチー」や、初めて赤ちゃんともムーチーの日を迎える家が、親せきや近所にムーチーを配って歩く「初ムーチー」などの慣わしもあります。今年の新暦では、1月26日です。



美味しい冬野菜を食べよう

冬の根菜類や緑黄色野菜は、甘みがあって柔らかく、体を温める効果があります。冬は、基礎代謝が上がり、炭水化物、たんぱく質、脂肪などのエネルギー源が必要になります。体力をつけるためにしっかりと食べましょう。



大根
ビタミンCが多く、消化酵素を含み腸の動きを整えます。
大根の位置によって性質が異なります。

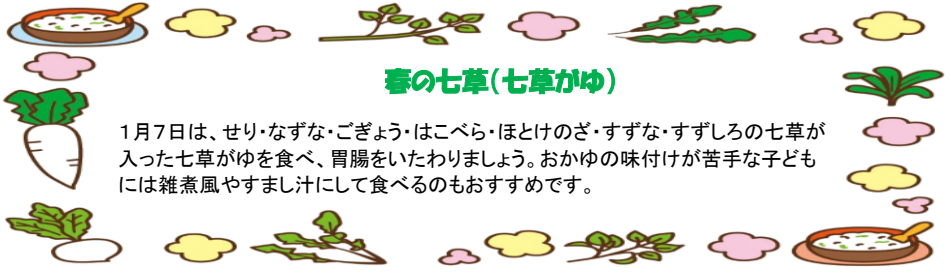
白菜
ビタミンCが豊富で風邪予防や疲労回復に役立ちます。
味にくせがないので、色々な料理で楽しめます。

かぶ
根はビタミンCが多く、大根と同様に整腸作用があり、葉は緑黄色野菜で栄養満点です。

みかん
果実類の中ではビタミンCが多く、加熱せず食べるため、栄養素を失わずに取り込めます。



春の七草(七草がゆ)



1月7日は、せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろの七草が入った七草がゆを食べ、胃腸をいたわりましょう。おかゆの味付けが苦手な子どもには雑煮風やすまし汁にして食べるのもおすすめです。