

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		
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	黄 熱と力になるもの 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	赤 血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、●チーズ ●牛乳、●卵 さば ●牛乳	緑 体の調子を整えるもの たまねぎ、にんじん、ニンニク プロッコリー(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、たまなーちゃんぶるー 冬瓜のみぞ汁、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、どうふ(木綿豆腐) 米みそ(甘みそ) ●とろけるチーズ ●牛乳	キッペ、にんじん、もやし、にら どうぶん、万能ねぎ、あおさ・アーサ バナナ
7	水	七草ご飯、サバのみぞ煮、●きんぴらごぼう 豆腐のみぞ汁、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(はら)、●ごま どうぶん(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●卵 ●牛乳	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、大根のみぞ汁 果物(グレープフルーツ)	●好み焼き ●牛乳	焼そばめん、油 小麦粉、油	豚肩ロース 活ちわ 米みそ(甘みそ)	キッペ、しめじ、ビーマン、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、●麸ちゃんぶるー 厚揚げのみぞ汁、果物(みかん)	●ハニークリーム トースト ●牛乳	米(精白米) 麸(車ふ)、油 ◎食パン、●マーガリン、はちみつ、砂糖	めかじき、●ビザ用チーズ、●粉チーズ ぶた肉(ロース)、●卵 厚揚げ、米みそ(淡色辛みそ) ●生クリーム ●牛乳	キッペ、もやし、にんじん、にら はくさい、えのきだけ みかん
10	土	豚とキャベツのみぞ炒め丼、なすのみぞ汁 果物(バナナ)	ホットケーキ	米(七分つき米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ) 米みそ(甘みそ)	キャベツ、赤ビーマン、ビーマン、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 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 からし菜みぞ汁、果物(オレンジ)	お芋かりんとう ●牛乳	米(精白米)、米(玄米) じがいも、しらたき、油、砂糖 ごま油	ぶた肉(はら) 米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、グリンピース(冷凍) キャベツ、にんじん、塩こんぶ からしら、しめじ、長ねぎ オレンジ ●牛乳
15	木	ご飯、●豆腐のつくね焼き、大根のそぼろ煮 じゃがいものみぞ汁、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	とうふ(木綿豆腐)、とり肉(ひき肉) とうふ(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ひじき にんじん、にんじん、えだまめ こまつな、長ねぎ りんご
16	金	ジューシー、●魚の大葉天ぷら ●白菜の昆布和え、豆腐のみぞ汁 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) ホタテ ●牛乳	にんじん、にら、ひじき はくさい、にんじん、塩こんぶ しめじ、万能ねぎ バナナ いちごジャム
17	土	もずく丼、さつま芋のみぞ汁、果物(オレンジ)	ココアスコーン	米(精白米)、砂糖 さつまいも	ぶた肉(ひき肉) 米みそ(淡色辛みそ)	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	豚肩ロース ツナ(油漬缶) とうふ(ゆし豆腐)	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり、しうが 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 じがいも	赤魚 ツナ(油漬缶)、●ごま	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 ●牛乳
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 ●ワインースープ、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 ●ワインー	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 ●牛乳 ●牛乳



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			
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	黄 熱と力になるもの 米(精白米) ◎パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖、ごま油 はるさめ	赤 血や肉や骨になるもの ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー) ツナ(油漬缶)	緑 体の調子を整えるもの たまねぎ もやし、ほうれんそう だいこん、コーン(缶)	
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	●牛乳、●卵 ●牛乳	米(精白米)、片栗粉、砂糖 小麦粉、砂糖、黒砂糖	
26	月	ツナみそご飯、チキンの照り焼き、ひじき炒め わかめのみぞ汁、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 ●牛乳	米みそ(甘みそ)、ツナ(油漬缶) とり肉(若鶏もも・皮付) どうぶつ(豆腐)、だいす(水煮缶) 米みそ(甘みそ)	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 かぼちゃのみぞ汁、果物(りんご)	焼きいも ●ホットココア	板こんにゃく、砂糖	●ウインナー、活ちわ、厚揚げ ツナ 米みそ(淡色辛みそ)	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	ゆでうどん、片栗粉 ●マヨネーズ 砂糖	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)	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)、バイナップル(缶)	
29	木	納豆ご飯、魚の照り焼き ●小松菜の白和え、エノキのみぞ汁 果物(グレープフルーツ)	ぜんざい ●かんばん	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング	米(精白米) 砂糖 ●ごまドレッシング 黒砂糖、押麦、グラニュー糖 ●乾パン	なっとう めかじき どうぶつ(木綿豆腐)、ツナ(油漬缶)、●ごま 米みそ(甘みそ)	こまつな えのきだけ、長ねぎ、カットわかめ グレープフルーツ
30	金	ぶりかけごはん、●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	ホットケーキ粉、グラニュー糖	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 ●卵	合ひき肉(牛・ぶた)、豆乳 ツナ ●卵	たまねぎ、ビーマン、にんじん、コーン(缶)、レモン(果汁) 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、根菜みぞ汁、果物(みかん)	ちんぴん	米(精白米)、砂糖、油、砂糖	米みそ(甘みそ)	りんごジュース(果汁100%)	ほくわん、にんじん、たまねぎ、しうが、きざみのり 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「サギムーチー」や、初めて赤ちゃんと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働きを整えます。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。味に苦せがないので、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、加熱せずに食べためた、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。

