

献立表



オレンジこども園

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

2026年01月		●卵 乳アレルギー		材 料 名		
日	曜	献立	午後おやつ	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	焼きそば、ちくわチーズ焼き わかめスープ、プリン	くず餅 牛乳	焼そばめん、油 小麦粉、油 砂糖	ぶた肉(ばら) 活ちくわ 牛乳、●卵	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン、あおのり あおのり コーン(缶)、カットわかめ
6	火	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(バナナ)	チーズコーン チヂミ 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) とり肉(ひき肉) 米みそ(甘みそ)	にんじん、たまねぎ、ひじき だいこん、にんじん、えだまめ こまつな、長ねぎ バナナ
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	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	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)	おからブラウニー 牛乳	板こんにゃく、砂糖	ウインナー、活ちくわ、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
9	金	ご飯、肉じゃが、キャベツの昆布サラダ わかめのみそ汁、果物(みかん)	パニラトースト 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま油	ぶた肉(ばら) 米みそ(甘みそ)	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 だいこん、カットわかめ、万能ねぎ 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	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 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、魚のパン粉焼き、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	赤魚 とり肉(若鶏もも・皮なし)	ニンニク、しょうが 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	ご飯、レパニラ炒め、きゅうりの酢の物 はるさめスープ、果物(りんご)	お芋かりんとう 牛乳	米(精白米) 砂糖、ごま油 砂糖 はるさめ	とりレバー 活ちくわ	にんじん、もやし、しょうが きゅうり、カットわかめ だいこん、コーン(缶) りんご
15	木	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)	人参豆腐ケーキ 牛乳	米(精白米) 砂糖 油	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)	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
16	金	ご飯、から揚げ、ほうれん草のゴマ塩和え 白菜のすまし汁、果物(オレンジ)	●フレンチトースト 牛乳	小麦粉、マーガリン(無塩)、砂糖	とうふ(絹ごし豆腐)、牛乳 牛乳	にんじん、レモン(果汁)
17	土	もずく丼、さつま芋のみそ汁、果物(オレンジ)	みそクッキー	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) ごま	ニンニク、しょうが ほうれんそう、にんじん、コーン(缶) はくさい、わかめ(乾) オレンジ
19	月	生姜焼き丼、きゅうりの中華和え ゆし豆腐(アーサ)、果物(みかん)	チーズスコーン 牛乳	食パン、砂糖	牛乳、●卵 牛乳	長ねぎ オレンジ
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)	●お好み焼き 牛乳	米(精白米)、砂糖 さつま芋	米(精白米)、砂糖 さつま芋	無塩バター、米みそ(甘みそ)
21	水	お弁当会	うむじ天ぶら 牛乳	小麦粉、砂糖、黒砂糖	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、きさみのり、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
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)	豚ねぎ塩おにぎり いりこ	米(精白米)、押麦 ●マヨネーズ 糸こんにゃく、砂糖 じゃがいも	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
				●お好み焼き粉、やまといも、油	赤ハム 牛乳	キャベツ、にんじん、あおのり
				米(精白米)、ごま油	ぶた肉(ばら)、白いりごま にぼし(だし用いわし煮干し)	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 万能ねぎ

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	クリームシチュー、●白菜のサラダ コーンスープ、いちご	ジャムサンド 牛乳	じゃがいも ◎シーザードレッシング	牛乳、とり肉(若鶏むね皮なし) 赤ハム	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、にんじん はくさい、りんご、きゅうり コーン(缶)、長ねぎ、カットわかめ いちご
24	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	ココアスコーン	コッペパン	牛乳 ぶた肉(もも)	いちごジャム はくさい、たまねぎ、ピーマン、にんじん、平しんじゆけ、しょうが チンゲンサイ、カットわかめ バナナ
26	月	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)	 紅芋まんじゅう 牛乳	米(精白米) 麩(車ふ)、油	赤魚、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
27	火	カレーうどん、●大根とツナのあえ物 フルーツヨーグルト	焼きいも ホットココア	小麥粉、砂糖、紅芋 ゆでうどん、片栗粉 ●マヨネーズ 砂糖	こしあん(生) 牛乳 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)、パイナップル(缶)
28	水	ご飯、酢豚、ほうれん草のナムル 中華スープ、果物(バナナ)	きなこクッキー 牛乳	さつま芋 砂糖	牛乳	
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) 片栗粉、油、砂糖 ごま油 片栗粉	ぶた肉(もも) ごま	たまねぎ、ピーマン、にんじん ほうれんそう、にんじん コーン(缶)、えのきたけ、にら、あらびきくらげ(乾) バナナ
30	金	ふりかけごはん、ハンバーグ ●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、メープルシロップ、片栗粉、油	きなこ 牛乳	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)
31	土	そぼろ丼、根菜みそ汁、果物(みかん)	ちんぴん	米(精白米) パン粉、油 砂糖 ●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖	いんげんまめ(乾)、こしあん(生) 牛乳	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
				ホットケーキ粉、グラニュー糖	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、牛乳 ツナ ●卵	たまねぎ にんじん、コーン(缶)、えだまめ コーン(缶) オレンジ
				米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも	無塩バター、●卵	りんごジュース(果汁100%)
				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、きざみのり だいこん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ みかん

ムーチャー

ムーチャー(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。ムーチャ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日にムーチャーをかまどや仏壇、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ャーを吊るす「サギムーチャー」や、初めて赤ちゃんともムーチャーの日を迎える家が、親せきや近所にムーチャーを配って歩く「初ムーチャー」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。

