

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	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	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 焼そばめん、油 小麦粉、油 砂糖 牛乳、●卵 黒砂糖、片栗粉、タピオカ粉、グラニュー糖 さば 牛乳 牛乳
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 小麦粉、もち粉、ごま油、砂糖 とろけるチーズ 牛乳 牛乳
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 牛乳 牛乳
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	米(精白米) じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま油 食パン、砂糖 無塩バター 牛乳 牛乳、バター、おから 牛乳
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)	バニラトースト 牛乳	米(精白米) じゃがいも、しらたき、油、砂糖 ごま油 米みそ(甘みそ) 食パン、砂糖 無塩バター 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)	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) ホットケーキ粉、オーブン粉、砂糖、油
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 ホットケーキ粉、オーブン粉、砂糖、油、はちみつ 赤魚 とり肉(若鶏もも・皮なし) 牛乳 牛乳
14	水	ご飯、レバニラ炒め、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 紅芋、さつまいも、揚げ油、砂糖、鮭(焼ふ) 牛乳
15	木	ご飯、西京焼き、たまなーちゃんぶるー 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 小麦粉、マーガリン(無塩)、砂糖 とうふ(絹ごし豆腐)、牛乳 牛乳
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	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ごま油 食パン、砂糖 牛乳、●卵 牛乳
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)、砂糖 さつまいも 小麦粉、砂糖、黒砂糖 無塩バター、米みそ(甘みそ)
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	米(精白米)、砂糖 ごま油、砂糖 ホットケーキ粉 バター、牛乳、粉チーズ 牛乳
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)	●好み焼き 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 ●好み焼き粉、やまといも、油 赤魚 ツナ(油漬缶)、ごま 赤ハム 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 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) 揚げ油、片栗粉 じゃがいも、●マヨネーズ、砂糖 さば おから ワインナー 米(精白米)、ごま油 ぶた肉(ばら)、白いごま にほしだし用いわし煮干し



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。

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名
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	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 じゃがいも ◎シーザードレッシング 牛乳、とり肉(若鶏もね皮なし) 赤ハム
24	土	中華丼、わかめスープ、果物(バナナ)	ココアスコーン	米(精白米)、片栗粉、砂糖 ホットケーキ粉、油、砂糖 牛乳
26	月	ご飯、魚のチーズ焼き、●麸ちゃんぶるー 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) 麸(車ふ)、油 小麦粉、砂糖、紅芋 牛乳
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	ゆでうどん、片栗粉 ●マヨネーズ 砂糖 さつまいも 牛乳
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	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 ごま油 片栗粉 ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、油 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 黒砂糖、押麦、グラニュー糖 乾パン
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	米(精白米) パン粉、油 じゃがいも、●マヨネーズ、オリーブ油、砂糖 牛乳 牛乳、●卵 ホットケーキ粉、グラニュー糖 無塩バター、●卵 りんごジュース(果汁100%)
31	土	そぼろ丼、根菜みそ汁、果物(みかん)	ちんぴん	米(精白米)、砂糖、油 じゃがいも 小麦粉、黒砂糖、油、砂糖 牛乳

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。



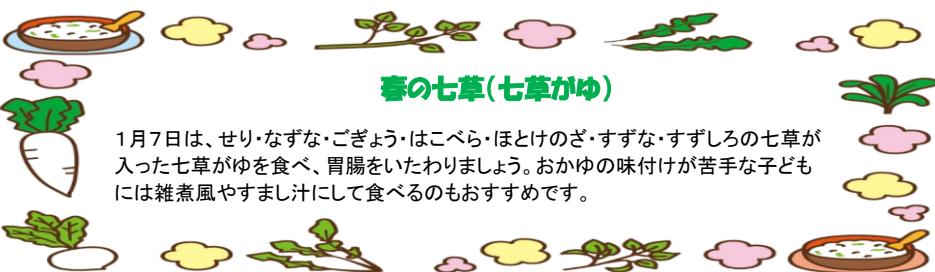
大根

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。



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・なづな・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。