



# 2026年1月幼児食予定献立表



## 愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
5	月	豚肉と野菜の カレーライス ブロッコリーの和え物 わかめのすまし汁 ドライブルー	みそまんじゅう 酪農牛乳	明けましておめでと うございます。今年も 安心・安全な給食作り を頑張ります。 よろしくお願いいたします	豚肉 ツナ缶 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 ジャが芋 小麦粉 白ごま	にんにく 生姜 玉葱 人参 南瓜 ブルーン ブロッコリー りんご ホールコーン缶
6	火	黒米御飯 ミヌダル 干切りイリチー アーサのすまし汁 みかん	黒豆ヨーグルト	黒豆はお正月に食べる 縁起の良い食べ物です 健康長寿・勤勉さと 努力・魔除けの効果 があるといわれている そうです	豚肉 刻み昆布 アーサ きなこ プレーンヨーグルト 黒豆	胚芽米 黒米 ごま 玄米フレーク	切干大根 人参 乾燥椎茸 葱 みかん
7	水	うちなー風 七草ジュース チキンの照焼き 南瓜いとこ煮 乳酸ドリンク	田芋とさつま芋の 唐揚げ 酪農牛乳	今日はウチナー風の 七草ジュースです 年末年始で疲れた胃腸 に優しいジュース です	鶏むね肉 鶏もも肉 小豆水煮缶 酪農牛乳	胚芽米 田芋 さつま芋	大根 人参 からしな よもぎ 乾燥椎茸 大根葉 にんにく 生姜 南瓜
8	木	鮭のほぐし丼 紅白なます 鶏肉とキャベツのみそ汁 バナナ	さつま芋団子 ぜんざい	少し早めの 鏡開きぜんざい です お芋入りの安心団子 です	鮭 卵 沖縄豆腐 鶏むね肉 金時豆	胚芽米 白ごま 押麦 もち粉 さつま芋	しその葉 生姜 人参 いんげん 大根 島人参 キャベツ バナナ
9	金	胚芽米雑穀御飯 アーサの佃煮 すきやき風 じゃがバター かちゅー湯 みかん	たまごパン 酪農牛乳	少し苦みがある春菊 旬のお野菜は柔らか くて、食べやすいので 苦手を克服するチャン スです	アーサ 豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 卵パン	白菜 玉葱 椎茸 春菊 長ねぎ みかん
10	土	ハヤシライス わかめのすまし汁 ドライブルー	メープルマフィン 酪農牛乳	今日の給食は緑の仲間 が不足です。夕食は 和風の野菜料理で お願いします	豚肉 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 マフィン	玉葱 人参 えのき カットトマト缶 ブルー
13	火	うどん汁 胡瓜とみかんの和え物 バナナ	クファージュシー 酪農牛乳	お肉やお野菜、きのこ 色々入ったうどん汁は 食べやすくて、体も 温まっていいですね！	豚肉 油揚げ わかめ ひじき 酪農牛乳	うどん 胚芽米	人参 玉葱 大根 乾燥椎茸 生姜 胡瓜 みかん缶 バナナ 葱
14	水	胚芽米雑穀御飯 和風厚焼き卵 クープイリチー イナムドッチ りんご	ヨーグルト ビスケット	クープイリチーや イナムドッチなどの 沖縄料理を子供たちに 伝えていきたいですね	沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 刻み昆布 卵 豚肉 かまぼこ ヨーグルト	胚芽米 押麦 もちきび ビスケット	人参 乾燥椎茸 ねぎ 切干大根 大根 こんにゃく りんご
15	木	<b>お誕生会 (お弁当・すいとう)</b>	お誕生ケーキ 酪農牛乳	1月生まれ のおともだち おめでとうございます			
16	金	胚芽米雑穀御飯 さばの竜田焼き (1.2歳児クラスは赤魚) 大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 ドライブルー	黒糖アガラサー 酪農牛乳	沖縄産の黒糖は ミネラルが豊富です 料理に入れてもコク がでて美味しくなり ます	さば 赤魚 鶏もも肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび ジャが芋 黒糖 強力粉	生姜 大根 人参 生しいたけ ブルーン ほうれん草 レーズン

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 2026年1月幼児食予定献立表



愛の泉保育園

日	曜日	献立名	おやつ	備考	あかの食品 (血や肉となる)	きいろの食品 (力や熱となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)
19	月	胚芽米雑穀御飯 納豆みそ 豚肉の生姜焼き かぶのおかか和え かちゅー湯 ドライブルー	パンプキンサンド ぶどうジュース	甘味があって柔らかいかぶ、大きなかぶの絵本を見て食べたら楽しいですね!	挽きわり納豆 豚肉 糸削り節	胚芽米 押麦 もちきび 食パン	玉葱 ピーマン かぶ 赤ピーマン 生姜 はつかだいこん 南瓜 長ねぎ ブルーン
20	火	胚芽米雑穀御飯 魚の味噌バター焼き 肉じゃが ほうれん草のすまし汁 みかん	紅いもパン 酪農牛乳	味噌バター焼きは子供たちに人気ですお家でも作ってみてくださいね	赤魚 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 じゃが芋 パン	玉葱 人参 椎茸 ほうれん草 みかん
21	水	牛丼 納豆おろし和え 愛の泉ファイトスープ グレープフルーツ	黒糖棒 酪農牛乳	大根おろしは食べ物の消化を助けて胃腸の調子を整える働きがあります	牛肉 挽きわり納豆 酪農牛乳	胚芽米 黒糖棒	玉葱 人参 まいたけ ごぼう クリンピース 大根 ほうれん草 キャベツ 南瓜 グレープフルーツ
22	木	胚芽米雑穀御飯 手羽元の煮付け 野菜イリチー さと芋のみそ汁 ドライブルー	ブルーベリー ケーキ	今日の野菜炒めには黄色い島にんじんが入っています、探してみてくださいね!	鶏手羽元 鶏もも肉 厚揚げ 豚肉 卵 わかめ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび さといも 小麦粉	生姜 キャベツ 人参 島人参 いんげん 玉葱 ブルーン ブルーベリー
23	金	和風そぼろ丼 ポパイサラダ かちゅー湯 バナナ	ムーチー 酪農牛乳	今日はみんなでムーチーを作ります園内にサンニンの良い香りが広がります	刻みのり 豚ミンチ 沖縄豆腐 ツナ缶 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 すりごま もち粉 さつま芋	人参 いんげん 生姜 乾燥椎茸 ほうれん草 コーン缶 長ねぎ バナナ
24	土	胚芽米御飯 大根イリチー さつま芋のみそ汁 みかん	シュガーラスク 酪農牛乳	年中見かける大根ですが今の時期が旬です甘味があって色々な料理に使えます	豚肉 厚揚げ わかめ 酪農牛乳	胚芽米 さつま芋 食パン	大根 人参 なら 玉葱 みかん
26	月	愛の泉花カレー スティック甘酢野菜 フルーツポンチ	乳酸菌飲料 せんべい	今日の花カレーは子供たちが苗植え・栽培収穫したじゃが芋を使っています	豚肉	胚芽米 じゃが芋 せんべい	にんにく 生姜 玉葱 人参 セロリ りんご ブロッコリー 大根 胡瓜 バナナ パイン缶 みかん缶
27	火	胚芽米雑穀御飯 マーボー豆腐 白菜と生姜のスープ バナナ	ポテトチップス りんごジュース	じゃが芋の美味しい時期です。おやつは子供たちの大好きなポテトチップス!	豚ミンチ 沖縄豆腐 鶏むね肉 青のり粉	胚芽米 押麦 もちきび はるさめ 白ごま じゃが芋	にんにく 生姜 玉葱 人参 乾燥椎茸 白菜 クリンピース バナナ
28	水	胚芽米雑穀御飯 お魚ステーキ ひじきイリチー キャベツのみそ汁 グレープフルーツ	いもけんぴ 酪農牛乳	お魚ステーキのソースは玉葱すりおろし入りの和風しょうゆ味です甘味があって子ども達に人気があります	鮭 ひじき 豚肉 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉 いもけんぴ	にんにく 玉葱 人参 なら キャベツ エリンギ グレープフルーツ
29	木	胚芽米雑穀御飯 子キンから揚げ 花野菜ソテー 大根のみそ汁 ドライブルー	ポロポロジュシー	カリフラワーの美味しい季節です意外ですが、ビタミンCが豊富!	鶏もも肉 豚肉 沖縄豆腐 わかめ	胚芽米 押麦 もちきび 小麦粉	生姜 にんにく 人参 ブロッコリー 玉葱 カリフラワー 大根 乾燥椎茸 ブルーン よもぎ
30	金	胚芽米雑穀御飯 厚揚げ豆腐のみぞれ煮 人参シリシリ いかすみ汁 (1.2歳児はいか抜き) みかん	胚芽ジャムパン 酪農牛乳	子ども達に伝えていきたいですね! 沖縄の郷土料理	厚揚げ 豚肉 卵 いか いかすみ 酪農牛乳	胚芽米 押麦 もちきび パン	大根 人参 玉葱 なら 島人参 ニガナ みかん
31	土	中華丼 かちゅー湯 ドライブルー	ゆかりおにぎり 酪農牛乳	みんな大好きなかちゅー湯、かつお節をそのままたべるので蛋白質も豊富です	豚肉 糸削り節 酪農牛乳	胚芽米 白ごま	白菜 人参 玉葱 生しいたけ 生姜 長ねぎ ブルーン

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。

