



令和8年 1月 幼児食 予定献立表



輝宝保育園

日曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
5 月	豚肉と野菜のカレーライス ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 フルーツポンチ	お味噌の蒸しケーキ 豆乳	米 ジャガイモ ごまドレッシング アセロラジュース 小麦粉 白ごま	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 南瓜 りんご ブロッコリー ホールコーン缶 みかん缶 黄桃缶 パイン缶	明けまして おめでとうございます 今年も美味しい給食を 一緒に食べましょうね
6 火	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め アーサのすまし汁 ブルー	バタートースト ココア	米 黒米 食パン	鮭 ひじき 豚肉 乾燥あおさ かつお節 牛乳	玉葱 人参 ねぎ ブルー	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
7 水	ウチナー七草ジュシー 照り焼きチキン 南瓜サラダ みかん	田芋とさつま芋の から揚げ ミルク	米 マヨネーズ 田芋水煮 さつま芋	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	大根 島人参 よもぎ 乾燥椎茸 だいこん葉 春菊 にんにく 生姜 南瓜 みかん	よもぎや大根葉の 入った七草ジュシー を食べて元気に 遊びましょう！
8 木	豚丼 ほうれん草のお浸し わかめの味噌汁 パイン缶	スティックパイ ブルー ミルク	米 パイシート	豚肉 油揚げ わかめ 煮干し かつお節 ミルク	人参 椎茸 ごぼう にんにく 生姜 玉葱 グリンピース ねぎ ほうれん草 パイン缶 ブルー	豚肉はビタミンBが 豊富です 疲れた体を元気に してくれます
9 金	雑穀御飯 ぎせい豆腐 クーブイリチー 白菜の味噌汁 バナナ	鏡開きぜんざい	米 押麦 もちきび 黒糖 さつま芋 もち粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 刻み昆布 卵 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	人参 乾燥椎茸 切干し大根 白菜 えのき バナナ	11日は鏡開きです 少し早めですが 芋団子入りの安心 ぜんざいです
10 土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃが芋煮ころがし 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ふりかけおにぎり ミルク	米 もちきび 押麦 ジャガイモ	豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ にら 大根 グレープフルーツ	大根の美味しい季節 です、煮物や汁物 サラダ色んな料理で 食べてみてね！
13 火	雑穀御飯 魚の竜田焼き 大根と島人参のイリチー うちなー味噌汁 みかん	マシュマロ胡麻菓子 ミルク	米 押麦 もちきび オートミール マシュマロ コーンフレーク 黒ごま 白ごま	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 ミルク	生姜 にんにく 大根 人参 島人参 もやし いんげん 小松菜 みかん	黄色で細長い島人参 といつものオレンジ 色の人参を比べて みましょう
14 水	マーボー豆腐丼 白菜のゆず甘酢漬 大根とカニ棒のスープ ブルー	ツナポテトサンド ミルク	米 白ごま じゃが芋 胚芽ロールパン マヨネーズ	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 ツナ缶 ミルク	にんにく 玉葱 椎茸 グリンピース 白菜 ゆず 大根 ブルー 貝割れ大根 胡瓜 らっきょう甘酢漬 胡瓜	シークワサーから ゆずになりました ゆずの優しい香りを 楽しんでね
15 木	雑穀御飯 ひじき佃煮 鶏のから揚げ チョップドサラダ けんちん汁 グレープフルーツ	チリコンカン ノンソルト クラッカー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 さつま芋 里芋 マヨネーズ ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 豚バラ肉 プロセスチーズ 油揚げ かつお節 ボイル大豆 ささみ レッドキドニー缶	生姜 にんにく 水菜 赤ピーマン 大根 黄ピーマン 人参 ごぼう 乾燥椎茸 グレープフルーツ 玉葱 トマト缶	野菜不足が気になる時は 汁物を見てください するのがおすすめです 汁まで栄養たっぷりです
16 金	中味そば ほうれん草の白和え みかん	味噌おにぎり	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚中味 豚肉 かつお節 沖縄豆腐 豚三枚肉 きざみのり	切こんにゃく 生姜 乾燥椎茸 ねぎ ほうれん草 人参 みかん	みんな大好き中味そば お昼が麺類の時の おやつは腹持ちのいい おにぎりになっています
17 土	カレーチャーハン ブロッコリーおかか和え チーズ 小松菜とえのきの味噌汁 バナナ	ホットケーキ ミルク	米 はちみつ ホットケーキミックス	豚挽き肉 糸削り節 プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン 小松菜 ブロッコリー えのき バナナ	カレー風味が食欲を そそりますね～ 副菜と汁ものでバランス を取りましょう

*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。





令和8年 1月

幼児食 予定献立表

輝宝保育園



日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
19	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュカボチャ キャベツの味噌汁 みかん	オートミール クッキー ミルク	米 もちきび 押麦 オートミール 小麦粉	豚肉 わかめ かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 人参 ビーマン 生姜 南瓜 キャベツ みかん レーズン クランベリー	オートミールは 食物繊維やビタミン ミネラルが豊富な食材 クッキーにすると 食べやすいですね
20	火	発芽玄米雑穀御飯 さばの照り焼き からし菜麴いりちー さと芋の味噌汁 パイン缶	いなり寿司 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 車心 里芋 白ごま	さば 白身魚 卵 ベーコン かつお節 煮干し ミルク 味付いなりの皮	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ パイン缶	冬になると葉野菜が 美味しくなりますね 今日はからし菜を 麴と炒めたイリチーで いただきます
21	水	根菜ポークカレー かぶのおかか和え 卵と椎茸のすまし汁 グレープフルーツ	すりおろしりんご ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 じゃが芋 せんべい	豚肉 糸削り節 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 にんじん 大根 れんこん水煮 りんご かぶ 乾燥椎茸 グレープフルーツ	大根、れんこん、かぶ 根菜がたっぷりの 給食です よく噛んで食べてね
22	木	雑穀御飯 小魚佃煮 スタミナハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草の味噌汁 みかん	ポロポロジュシー ブルー	米 押麦 白ごま もちきび マカロニ パン粉 マヨネーズ	カエリ 豚挽き肉 卵 ツナ缶 豚肉 かつお節 煮干し	玉葱 にんにく 生姜 にんじん 大根 ホールコーン缶 ほうれん草 みかん 乾燥椎茸 からし菜 ブルー	ニラを使った スタミナハンバーグは 変わりバーグ。 にんにくとにらで 栄養バッチリ！
23	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 花野菜ソテー 南瓜コンスープ バナナ	パン ミルク	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 生クリーム パン	白身魚 ウインナー ミルク	らっきょう甘酢漬 ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 南瓜 パセリ バナナ クリームコーン缶	らっきょうの甘酢が アクセントに！ タルタルのパン粉焼き 美味しく仕上がります
24	土	ソース焼きそば スティック胡瓜 きのこの味噌汁 ブルー	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 青のり粉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 えのき しめじ 大根 ブルー	野菜たっぷりの ソース焼きそば スティック胡瓜も よく噛んで食べてね
26	月	雑穀御飯 チキンの照り焼き タマネーイリチー ゆし豆腐汁 みかん	黒糖ちんすこう ミルク	米 もちきび 押麦 黒糖 小麦粉	鶏もも肉 豚肉 かまぼこ ゆし豆腐 かつお節 ミルク	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし にら ねぎ みかん	黒糖ちんすこう 簡単なのでお休みの 日にお子さんと 一緒に作ってみて ください
27	火	雑穀ごはん 納豆削りし和え 魚のコーン焼き 筑前煮 もやしの味噌汁 バナナ	新じゃがバター チーズ フルーツ野菜 ジュース	米 雑穀ミックス マヨネーズ 里芋 じゃが芋	納豆 糸削り節 白身魚 鶏もも肉 かつお節 煮干し プロセスチーズ	クリームコーン缶 パセリ 大根 人参 ごぼう 乾燥椎茸 小松菜 もやし バナナ	じゃが芋が収穫の 時期です 今日はシンプルに じゃがバター！
28	水	沖縄そば からし菜の白和え グレープフルーツ	わかめおにぎり	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚肉 ちき揚げ かつお節 沖縄豆腐 ツナ缶 しらす干し わかめ	人参 玉葱 ねぎ からし菜 グレープフルーツ	葉野菜の美味しい 季節です 沖縄県産のからし菜 白和えにすると 食べやすいですね！
29	木	雑穀御飯 油味噌 おでん 白菜ときのこの味噌汁 ブルー	麴△麴△ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 車心 生クリーム	豚バラ肉 豚肉 ソーキ骨 卵 厚揚げ豆腐 煮干し かつお節 ミルク スキムミルク 豆乳	大根 白菜 えのき 舞茸 ブルー	材料の多い おでんは楽しい給食 です。 油味噌と一緒に！
30	金	親子丼 野菜としらすの和え物 絹ごし豆腐の味噌汁 みかん	お誕生ケーキ ミルク	米 小麦粉 生クリーム	きざみのり 卵 鶏もも肉 わかめ しらす干し ミルク 絹ごし豆腐 煮干し かつお節	玉葱 人参 乾燥椎茸 キャベツ ねぎ ホールコーン缶 みかん 果物	1月生まれの おともだち～ おめでとうございます
31	土	雑穀御飯 すき焼き風 大根の梅肉和え アーサの味噌汁 ブルー	焼き芋 ミルク	米 もちきび 押麦 さつま芋	豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 かつお節 乾燥あおさ 煮干し ミルク	玉葱 白菜 えのき 大根 梅干し ねぎ ブルー	保育園のすき焼きは かたく消化の悪い 牛肉ではなく豚肉で 料理しています。

*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。

