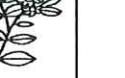


2026年度1月

●共通献立 献立表

すみれっ子保育園

	月	火	水	木	金	土
献立	5 新年の集い カレーライス 白菜サラダ みそ汁 バナナ	6 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) チキンアップルソース ひじき炒め りんご	7 麦ご飯 みそ汁(かぶ) 鯖の塩焼き 野菜炒め(青菜) みかん	8 玄米ご飯 みそ汁(冬瓜、からし菜) レバーのごまソースあえ 野菜炒め(ブロッコリー) チーズ10鉄分入り	9 タコライス みそ汁 きゅうりの梅和え ゼリー	10 マラソン・餅つき体験 
主な食材	精白米 押麦 豚かた 鶏がら たまねぎ にんじん さつまいも オリーブ油 しょうが にんにく はくさい りんご きゅうり きび砂糖 油 温州みかん EM牛乳 玄米フレーク マシュマロバナナ	精白米 押麦 キャベツ じゃがいも 鶏もも りんご きび砂糖 ほしひじき にんじん 豚かた 大豆 さやいんげん しらすたき 油 りんご 食パン 黒砂糖 バター	精白米 押麦 かぶ さば チンゲンサイ にんじん りんご とうもろこし 豚かた 油 みかんカルピス薄力粉 鶏卵 キビ糖 ごま	精白米 押麦 とうがん からしな 豚がら しょうが 油 きび砂糖 ごま ブロッコリー にんじん りんご とうもろこし まぐろ 塩抜きチーズ 10鉄分マヨネーズ マグロ缶 味付け海苔	精白米 押麦 牛ひき肉 豚がら にんにく たまねぎ にんじん 油 レタストマト チーズ かぼちゃ 油揚げ 根深ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 さつま芋	
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	飲むヨーグルト、黒糖ラスク	カルピス サーターアングギー	麦茶、ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳 蒸し芋	
献立	12 	13 八宝菜(丼) ゆし豆腐(アーサ) ポテトサラダ りんご	14 麦ご飯 みそ汁(キャベツ・かぶ) ポークケチャップ 小松菜と油揚げのおかか和え オレンジ	15 ふりかけご飯 みそ汁(えのき・水菜) 豆腐ハンバーグ かぼちゃ含め煮 パイン缶	16 麦ご飯 みそ汁(小松菜・しめじ) チキンママレード煮 野菜炒め(キャベツ・たまねぎ) フルーチェ	17 マーボー豆腐丼 みそ汁 プルーン
主な食材		精白米 押麦 豚かた はくさい にんじん たまねぎ 乾しいたけ 筍水煮 青ピーマン きくらげ 油 きび砂糖 ゆし豆腐 あおさ じゃがいも きゅうり ヨーグルト マヨネーズ 黒砂糖 きな粉	精白米 押麦 キャベツ 観世ふ 葉ねぎ 豚かた たまねぎ にんじん 青ピーマン 油 ごま 油揚げ かつお削り節 きび砂糖 りんご EM牛乳 ホットケーキ粉	精白米 押麦 やさしいふりかけのりかつお きょうな えのき 豆腐 たまねぎ 鶏ひき肉 油 豆乳 かぼちゃ パインアップル缶 EM牛乳 薄力粉 脱脂粉乳 きび砂糖	精白米 押麦 ごま しょうが しめじ 鶏手羽 かつお マヨネーズ キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚がら にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 ごま油 にら 大根 カットわかめ 葉ねぎ きゅうり りんご とうもろこし かつお削り節 EM牛乳 梅干し 味付けのり
おやつ		飲むヨーグルト、黒糖くずもち	EM酪農牛乳、ホットケーキ	飲むヨーグルト、マフィン(卵除去)	麦茶、ふりかけおにぎり	麦茶、お菓子
献立	19 麦ご飯 みそ汁(大根・わか) 生揚げのそぼろ煮(春雨) かぶの甘酢和え バナナ	20 てくてく(弁当箱持参) 麦ご飯 豆乳 鮭の塩こうじ焼き 白和え(ほうれん草・ひじき) りんご	21 スパゲティナポリタン すまし汁(小松菜・竹輪) かぼちゃサラダ みかん	22 誕生会 玄米ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ハンバーグ 小魚サラダ プルーン 	23 カレーライス おからサラダ みそ汁 ゼリー	24 ジューシー みそ汁 チーズ
主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 葉ねぎ 豚ひき肉 油 にんじん 生揚げ はるさめ さやいんげん かぶ きび砂糖 バナナ さつまいも バター ごま	精白米 押麦 豆乳 鮭 油 きび砂糖 ごま ほうれん草 ほしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 マヨネーズ	スパゲティ リーゼン にんじん たまねぎ マヨネーズ 青ピーマン オリーブ油 チーズ ごま 竹輪 かぼちゃ じゃがいも きゅうり マヨネーズ みかん	精白米 押麦 とうがん きょうな 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 しらす干し キャベツ ほしひじき にんじん ヨーグルト ごま油 EM牛乳 米粉 ココア 絹ごし豆腐 豆乳 きび砂糖 植物性油脂 クリーム 粉糖 みかん缶	精白米 押麦 豚かた 鶏がら たまねぎ にんじん さつまいも オリーブ油 しょうが にんにく おから りんご きゅうり きび砂糖 油 EM牛乳 薄力粉 ごま	精白米 豚かた にんじん 刻み昆布 チーズ
おやつ	飲むヨーグルト、スイートポテト	飲むヨーグルト、そべぼーぼー	麦茶、菜めしおにぎり	カルピス、誕生ケーキ	EM酪農牛乳、ゴマボッキー	麦茶、お菓子
献立	26 納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) タマナーチャンプルー バナナ	27 ムーニー作り (お弁当持参) 	28 麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 魚のポテトクリーム焼き 島ニンジンのきんぴら風 たんかん	29 玄米ご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん) チーズ	30 ご飯 シチュー マカロニサラダ フルーチェ スープ	31 カレーピラフ みそ汁 プルーン
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚がら じゃがいも 島ニンジン 葉ねぎ にんにく 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 かつお EM牛乳 食パン いちごジャム		精白米 押麦 ごま 生揚げ べにざけ 米粉 油 じゃがいも ヨーグルト たまねぎ 乾パセリ 島ニンジン ごぼう 豚かた 0-1 にら たんかん EM牛乳 薄力粉 豆乳 にんじん まぐろ缶	精白米 押麦 はくさい さつまいも 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さやいんげん 油 もすく きゅうり みかん缶 きび砂糖 EM牛乳 米粉 豆乳 はちみつ 干しぶどう バター ふ 生クリーム 脱脂粉乳	精白米 鶏むね肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン トマト ビューレ 薄力粉 バター クリーム ごま しょうが	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのきたけ きょうな バイタル缶 EM牛乳 混ぜ込みわかめ
おやつ	飲むヨーグルト、ジャムパン(食パン)	麦茶、ムーニー	EM酪農牛乳、ひらやちー	飲むヨーグルト、ふむふむ	麦茶、じゃこひじきおにぎり	麦茶、お菓子
年末年始はいかがすごされたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。 長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。 1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。 七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。 七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。        せり すずな なすな すずしろ ほとけのざ こぎょう はこべら						

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

《アレルギー食品表示を規定されている食品》

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生

2026年度1月

離乳食（9-11）献立表

すみれっ子保育園

	月	火	水	木	金	土
献立	5 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁 シチュー 白菜のお浸し バナナ	6 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（キャベツ・じゃが芋） 魚のアップルソース 野菜炒め煮 りんご煮	7 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（かぶ） 鯖ほぐし 野菜炒め煮 みかん煮	8 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（冬瓜、からし菜） 魚の煮つけ 野菜炒め煮（ブロッコリー）	9 タコライス（軟） みそ汁（かぼちゃ） きゅうりの和えもの りんご煮	10 マラソン・もちつき体験 
主な食材	全がゆ 鶏むね肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 薄力粉 ター きゅうり 精白米 はくさいバナナかつお節 しらす干し オートミール	全がゆ キャベツ じゃがいも キングクリップ りんご きび砂糖 ほしひじき にんじん さや いんげん 油 タンゼロ ヨーグルト無糖 きな粉 りんご 食パン バター	全がゆ かぶ さば チンゲンサイ にんじん りょくとうもやし 油 精白米 しらす干し こまつな みかん	全がゆ とうがん からし菜 キングクリップ きび砂糖 ブロッコリー にんじん りょくとうもやし まぐろ 油 そうめん	全がゆ 牛ひき肉 豚ひき肉 - たまねぎ にんじん レタス トマト チーズ かぼちゃ 根菜ねぎ きゅうり かつお節 精白米 鶏ひき肉 こまつな さつま芋	
	オートミールとバナナのお焼き	トースト	ポロポロジュシー	そうめん汁	ふかし芋	
献立	12 	13 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 八宝菜 ゆし豆腐 ポテトサラダ りんご煮	14 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（キャベツ・ふ） 魚の野菜あんかけ 小松菜と人参のおかか和え オレンジ煮	15 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（絹ごし・水菜） 豆腐ハンバーグ かぼちゃ含め煮 パイン煮	16 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（小松菜） 野菜炒め煮（キャベツ、ピーマン）	17 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 マーボー豆腐 すまし汁
主な食材		全がゆ 豚ひき肉 はくさい にんじん たまねぎ 青ピーマン 油 きび砂糖 ゆし豆腐 じゃがいも きゅうり ヨーグルト マヨドレ りんご そうめん 鶏ひき肉	全がゆ キャベツ 親世ふ 葉ねぎ キングクリップ たまねぎ にんじん 青ピーマン こまつな かつお節 オレンジ ホットケーキ粉	全がゆ 絹ごし豆腐 きょうな葉 キングクリップ たまねぎ 鶏ひき肉 油 豆腐 かぼちゃ しらす干し パイン缶	全がゆ こまつな キャベツ にんじん キングクリップ 青ピーマン りょくとうもやし 油 そうめん 鶏ひき肉	全がゆ 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ひき肉 - にんじん たまねぎ きび砂糖 こまつな 大根 きゅうり 精白米
		そうめん汁（鶏ミンチ）	ホットケーキ	全がゆ（人参・ぶ）	おじや	おかし
献立	19 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（大根・わか） 豆腐のそぼろ煮 かぶのだし煮 バナナ	20 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（白菜） 煮魚 白和え（ほうれん草・人参） りんご煮	21 スパゲティナポリタン（軟） すまし汁（小松菜） かぼちゃサラダ みかん煮	22 誕生会 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 すまし汁（冬瓜・水菜） ハンバーグ 小魚サラダ 	23 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 豚肉と根菜のミルク煮 きゅうりスティック	24 ジュシー みそ汁
主な食材	全がゆ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 豚ひき肉 油 にんじん 絹ごし豆腐 はるさめ さや いんげん かぶ さつま芋 りんご バター 調製粉 乳 バナナ	全がゆ はくさい キングクリップ ほうれん草 沖縄豆腐 にんじん まぐろ 塩 マヨドレ そうめん さば 葉ねぎ 油 りんご	スパゲティ 鶏ささ身 にんじん たまねぎ トマト 青ピーマン オリーブ油 チーズ こまつな かぼちゃ じゃがいも きゅうり マヨドレ 精白米 きな粉 きび砂糖 みかん	全がゆ とうがん きょうな葉 沖縄豆腐 たまねぎ 豚ひき肉 油 しらす干し キャベツ ひじき にんじん ヨーグルト ホットケーキ粉	全がゆ 豚ひき肉 鶏ひき肉 - たまねぎ にんじん さつま芋 バター 調製粉 乳 はくさい きゅうり	全がゆ 豚ひき肉 にんじん 刻み昆布
	スイートポテト	ソーメンタチャー	きなことばぎ	ホットケーキ	おじや	おかし
献立	26 全がゆ（5倍）～軟飯（納豆） みそ汁 タマナーチャンプルー バナナ	27 お弁当持参 	28 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（青菜・豆腐） 魚のポテトクリーム焼き 島ニンジンのさんびら風煮 たんかん煮	29 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 みそ汁（白菜） なすの挽き肉炒め煮	30 全がゆ（5倍がゆ）～軟飯 シチュー すまし汁 スティック野菜	31 チキンピラフ（軟） すまし汁
主な食材	全がゆ 糸引き納豆 かつお節 じゃがいも 島ニンジン 葉ねぎ 沖縄豆腐 豚ひき肉 キャベツ にんじん たまねぎ 油 食パン バター バナナ		全がゆ こまつな 絹ごし豆腐 べにざけ 米粉 油 じゃがいも ヨーグルト たまねぎ パセリ 島ニンジン なら オレンジ オートミール	全がゆ はくさい 豚ひき肉 なす にんじん たまねぎ さや いんげん 油 そうめん	全がゆ 鶏むね肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 薄力粉 ター きゅうり 精白米 かつお節 しらす干し にんじん ひじき きび砂糖	精白米 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん 油 きょうな葉 キャベツ
	トースト	ホットケーキ	オートミールのお焼き	そうめん汁	じゃこひじきがゆ	おかし
	年末年始はいかがが過ごされたでしょうか。それぞれのご家庭で年越しそばやお正月料理をおいしくいただいたと思います。 長い休み明けは、早寝・早起き・バランスの良い食事で体調を整え、今年も元気に過ごしましょう。 1月7日に七草がゆを食べると一年健康で過ごせるといわれています。 七草の生命力と栄養をいただき疲れた胃腸を休めます。 七草は小松菜やはんだま、大根葉で代用してもよいでしょう。					
						

※ 保育所の行事や材料などの都合により、献立を変更することがあります。

＜アレルギー食品表示を規定されている食品＞

えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

★発症数が多く重症度が高いもの・・・えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生