



令和8年1月 幼児食 予定献立表



野の花保育園

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 フルーツ和え	お味噌の蒸しケーキ 小魚 豆乳	米 じゃが芋 ごまドレッシング 小麦粉 白ごま	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 カエリ 調製豆乳	玉葱 人參 南瓜冷凍 りんご ブロッコリー (冷) ホールコーン缶 みかん缶 黄桃缶 バイン缶	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 アーサの味噌汁 ブルーン	ツナボテトサンド 豆乳	米 黒米 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	鮭 ひじき 豚肉 乾燥あおさ かつお節 煮干し ツナ缶 調製豆乳	玉葱 人參 ねぎ ブルーン 胡瓜 らっきょう甘酢漬	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	ウチナー七草ジューシー 照り焼きチキン 南瓜サラダ バナナ	田芋とさつま芋のか ら揚げ 小魚 ミルク	米 マヨネーズ 田芋水煮 さつま芋 ミルク	豚肉 かつお節 鶏もも肉 カエリ ミルク	大根 島人参 乾燥椎茸 よもぎ だいこん葉 春菊 にんにく 生姜 南瓜 バナナ	よもぎや大根葉の 入った七草ジューシー を食べて元気に 遊びましょう！
8	木	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	ホットケーキ ミルク	米 押麦 もちきび ホットケーキミックス はちみつ	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 牛乳 ミルク	生姜 にんにく 大根 人參 島人参 いんげん もやし 小松菜 みかん	黄色で細長い島人参 といつものオレンジ 色の人參を比べて みましょう
9	金	雑穀御飯 揚げ豆腐のみぞれかけ クーピーリチー 白菜の味噌汁 バナナ	鏡開きせんざい 小魚	米 押麦 もちきび 黒糖 さつま芋 もち粉	沖縄豆腐 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆 カエリ	大根 切干し大根 人參 乾燥椎茸 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 せんざいです
10	土	ソース焼きそば スティック胡瓜 きのこの味噌汁 ブルーン	ふりかけおにぎり 小魚 豆乳	茹で中華めん 米	豚肉 青のり粉 かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	玉葱 キャベツ 人參 もやし ねぎ 胡瓜 えのき しめじ 大根 ブルーン	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
13	火	マーボー豆腐丼 白菜のゆず甘酢漬け 大根とカニ棒のスープ ブルーン	南瓜天ぷら 小魚 ミルク	米 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 卵 カエリ ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース 白菜 ゆず果皮生 大根 貝割れ大根 ブルーン 南瓜	シーカワーサーから ゆすに変わりました ゆずの優しい香りを 楽しんでね
14	水	雑穀御飯 のり納豆 煮魚 パパイヤイリチー じゃが芋と青菜の味噌汁 バナナ	ホットドッグ 豆乳	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ロールパン	納豆 のり佃煮 白身魚 豚肉 かまぼこ かつお節 煮干し ウィンナー 調製豆乳	生姜 青パパイヤ 人參 もやし にら 小松菜 しめじ バナナ 胡瓜	納豆は栄養価の高い 食品です 気軽に食べられるのも いいですね
15	木	雑穀御飯 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	カップケーキ 豆乳	米 もちきび 押麦 小麦粉 さつま芋 マヨネーズ (冷) 里芋 生クリーム	鶏もも肉 ささみ プロセスチーズ 油揚げ かつお節 卵 豆乳	生姜 にんにく みすな 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人參 こぼう 乾燥椎茸 グレープフルーツ	野菜不足が気になる時は 汁物を具だくさんにつ するのがおすすめです 汁まで栄養たっぷりです
16	金	沖縄そば ほうれん草の白和え みかん	わかめおにぎり 小魚	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚三枚肉 かまぼこ かつお節 沖縄豆腐 しらす干し わかめ カエリ	ねぎ ほうれん草 人參 みかん	みんな大好き沖縄そば お屋が麺類の時の おやつは腹持ちのいい おにぎりにしています
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	クリームパン ミルク	米 クリームパン	卵 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 人參 ピーマン ブロッコリー 小松菜 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



野の花保育園

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 豚生姜焼き マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 みかん	オートミールクッキー 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 オートミール 小麦粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 卵 カエリ 調製豆乳	玉葱 人参 ピーマン 生姜 南瓜 みかん レーズン クランベリードライ	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	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 カルシウムウエハース	米 じゃが芋 カルシウムウエハース	豚肉 糸削り節 卵 かつお節 フレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 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
21	水	発芽玄米雑穀御飯 さばの照り焼き からし菜麸いりちー じゅが芋の味噌汁 バナナ	ひらやーちー 小魚 ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちきび 車ふ じゃが芋 小麦粉	さば 白身魚 卵 ベーコン かつお節 煮干し ツナ缶 カエリ ミルク	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ バナナ にら	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 炒と炒めたイリチーで いただきます
22	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 筑前煮 ほうれん草の味噌汁 みかん	焼き芋 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦 パン粉 冷 里芋 さつま芋	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	人参 いんげん 大根 ごぼう 乾燥椎茸 ほうれん草 みかん	簡単に作れる 豆腐のナゲット ご家庭でも 作ってみては?
23	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 花野菜ソテー 南瓜コーンスープ バナナ	ワインナー天ぷら 豆乳	米 もちきび 押麦 マヨネーズ パン粉 生クリーム ホットケーキミックス 小麦粉	白身魚 鶏もも肉 ワインナー 卵 調製豆乳	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 クリームコーン缶 バセリ バナナ	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	雑穀御飯 ひじき佃煮 じゅが芋煮っころがし 具だくさん汁 グレープフルーツ	ジャムサンド ミルク	米 もちきび 押麦 白ごま じゃが芋 食パン いちごジャム	ひじき 糸削り節 青のり粉 豚肉 厚揚げ豆腐 かつお節 煮干し ミルク	人参 玉葱 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 サラダ色々な料理で 食べてみてね!
26	月	親子丼 大根ごま和え 絹ごし豆腐の味噌汁 みかん	黒糖ちんすこう 小魚 豆乳	米 白ごま すりごま 黒糖 小麦粉	ぎざみのり 鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ 煮干し かつお節 カエリ 豆乳	玉葱 人参 乾燥椎茸 大根 ねぎ みかん	保育園の親子丼は 卵に完全に火が通って いて安心です
27	火	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ コーンスープ バナナ	いなり寿司 ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 鶏もも肉 牛乳 味付いなりの皮 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 人参 ピーマン トマト缶 ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶 バセリ バナナ	1品料理のパスタは 具だくさん たくさん材 料を 使って調理しています
28	水	雑穀ごはん 納豆削り和え 魚のコーン焼き 大根と島人参のイリチー もやしの味噌汁 グレープフルーツ	新じゃがのボテトフライ ミルク	米 雑穀ミックス マヨネーズ じゃが芋	納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し ミルク	クリームコーン缶 バセリ 大根 人参 島人参 いんげん 小松菜 もやし グレープフルーツ	甘めのコーン焼きは 砂糖を使ってない 素材の味。
29	木	お弁当会					
30	金	雑穀御飯 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 バナナ	バタートースト 小魚 ココア	米 押麦 もちきび パン粉 マカロニ マヨネーズ 食パン	豚挽き肉 卵 ツナ缶 かつお節 煮干し カエリ 牛乳	玉葱 にんにく 生姜 にら 胡瓜 ホールコーン缶 人参 ほうれん草 バナナ	ニラを使った スタミナハンバーグは 変わりバーグ にんにくとで 栄養パッチャリ!
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 ブルーン	ドーナツ 小魚 豆乳	米 もちきび 押麦	豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 乾燥あおさ かつお節 煮干し カエリ 調製豆乳	玉葱 白菜 えのき 大根 梅干し ねぎ ブルーン	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。

