



# 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 ジャガ芋 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 人参 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 パイナップル	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 ブルーベリー	ツナポテトサンド 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 人参 ねぎ ブルーベリー 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ス 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	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 入った七草ジュース 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 人参 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 色の人参を比べて みましょう
9	金	雑穀御飯 揚げ豆腐のみぞれかけ クワイリチー 白菜の味噌汁 バナナ	鏡開きぜんざい 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 人参 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 ぜんざいです
10	土	ソース焼きそば スティック胡瓜 きのこの味噌汁 ブルーベリー	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 人参 もやし ねぎ 胡瓜 えのき しめじ 大根 ブルーベリー	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
13	火	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 ブルーベリー	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 ブルーベリー 南瓜	シークワーサーから ゆずになりました ゆずの優しい香りを 楽しんでね
14	水	雑穀御飯 のり納豆 煮魚 パパヤーイリチー 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 ウィナー 調製豆乳	生姜 青パパイア 人参 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 みずな 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 ごぼう 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 するのがおすすめです 汁まで栄養たっぷりで
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 人参 みかん	みんな大好き沖縄そば 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 人参 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 豚肉生姜焼き 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 ビーマン 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 プレーンヨーグルト	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 からし菜麴いりちー じゃが芋の味噌汁 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麴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	ウインナー天ぷら 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 ウインナー 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 パセリ 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 じゃが芋煮っころがし 貝たくさん汁 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	きざみのり 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 ビーマン トマト缶 ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	1品料理の Pasta は貝たくさんたくさんの材料を使って調理してます
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	新じゃがのポテトフライ 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 パセリ 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 					お弁当・お弁当 うれしいな〜(´▽`)
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にらで栄養バッチリ！
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	ドーナッツ 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。

