

2026年度1月

●共通献立 献立表

縁保育園

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
献立	カレーライス(根菜) ブロッコリーサラダ ゼリー	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・じゃが芋) チキンアップソース ひじき炒め たんかん	麦ご飯 みそ汁(かぶ) 鱈の塩焼き 野菜炒め(青菜) ソフール元気ヨーグルト	麦ご飯 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	0-1歳 ビーフシチュー 小松菜とコーンのゴマ和え バナナ	カレーピラフ すまし汁(えのき・水菜) パイン缶
主な食材	精白米 押麦 豚かた 鶏ひき肉 じゃがいも 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 温州みかん EM牛乳 食パン 豆乳ウエハース 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 しらすき 油 タンゼロ-生 EM牛乳 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 りょくとうもやし 豚かた 油 ソフール ヨーグルト 豚かた0-1歳 乾しいたけ こまつな	精白米 押麦 とうがん からし菜 豚ひき肉 しょうが 油 きび砂糖 こま ブロッコリー にんじん りょくとうもやし まぐろ缶 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 さつまいも	0-1歳 牛かた0-1歳 豚ひき肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しめじ 青ピー油 トマト油 薄力粉 バナナ 小麦粉 精白米 ヨーグルト まぐろ缶 味噌 味のり	精白米 押麦 鶏もも たまねぎ にんじん 油 えのき だけ きょうな バナナ EM牛乳 混ぜ込みわかめ
おやつ	EM酪農牛乳、玄米フレークスナック	EM酪農牛乳、黒糖ラスク	ヨーグルト(プレーン)80、ボロボロジュース(コップ)	EM酪農牛乳、蒸し芋	麦茶、ツナマヨおにぎり	EM酪農牛乳、わかめおにぎり
	12	13	14	15	16	17
献立	成人の日 	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) みかん	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 たんかん	麦ご飯 みそ汁(白菜・しめじ) きびなごの蒲焼き風 白和え(ほうれん草・ひじき) シークワーサーゼリー	ハヤシ菜(丼) ゆし豆腐(アーサ) ポテトサラダ おさつスティック	麦ご飯 みそ汁(キャベツ・ふ) ポークケチャップ 小松菜と油揚げのおかか和え りんご
主な食材	精白米 押麦 こまつな しめじ 鶏手羽 しょうが マーロ キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 温州みかん EM牛乳 くだん粉 黒砂糖 きな粉	精白米 押麦 こまつな しめじ 鶏手羽 しょうが マーロ キャベツ たまねぎ にんじん 豚かた 油 温州みかん EM牛乳 くだん粉 黒砂糖 きな粉	スパゲティ ナポリタン にんじん たまねぎ トマト 青ピー油 オリーブ油 チーズ こまつな 竹輪 かぼちゃ じゃがいも きゅうり ほうれん草 EM牛乳 精白米 もち米 きな粉 きび砂糖	精白米 押麦 はくさい しめじ スルメ 油 きび砂糖 こま ほうれん草 ほうしひじき 沖縄豆腐 にんじん まぐろ缶 ほうれん草 トマト ほうれん草 軟干野菜と果実(グレープ) そうめん さば水揚げ 菜の花	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 菊水菜 青ピー油 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 ヨーグルト おさつスティック(ヨーグルト) 0-1歳 マーロ キャベツ	精白米 押麦 キャベツ 鶏ひき肉 菜の花 豚かた たまねぎ にんじん 青ピー油 きくらげ 油 きび砂糖 こまつな 油揚げ かつお 削り節 きび砂糖 りんご EM牛乳 納豆 豆腐 ポットケーキ 粉 こま
おやつ	EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり	EM酪農牛乳、ごまごま豆腐パン	EM酪農牛乳、みそおにぎり	ヤクルト、0-1歳(リバー)	EM酪農牛乳、ふりかけおにぎり	
	19	20	21	22	23	24
献立	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 チーズ10鉄分入り	お弁当会 	野菜そば おからサラダ オレンジ	麦ご飯 すまし汁(冬瓜・水菜) ミートローフ(アレルギー対応) 小魚サラダ	ふりかけご飯 そうめん汁 切り干し大根炒め さつまいもの甘辛煮	午前保育 マーボー豆腐丼 すまし汁(大根・ねぎ) きゅうりともやしの和え物
主な食材	精白米 押麦 大根 カットわかめ 菜の花 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 型抜きチーズ10鉄分 EM牛乳 さつまいも バター こま		沖縄そば 豚かた0-1歳 にんじん キャベツ りょくとうもやし 油 煮しめ 菜の花 おから 竹輪 きゅうり ヨーグルト ほうれん草 トマト ほうれん草 EM牛乳 精白米 いろいろやさい ぶりかけ	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 こま油 EM牛乳 米粉 ココア 納豆 豆腐 豆乳 きび砂糖 植物性油脂(クリーム) 粉糖 みかん	精白米 押麦 やさいいふりかけのりかつお そうめん 乾しいたけ 菊水菜 青ピー油 切り干し大根 豚かた にんじん 菜の花 まぼろし 切り干し大根 油 きび砂糖 さつまいも EM牛乳 玄米フレーク マシュマロ	精白米 押麦 沖縄豆腐 豚ひき肉 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく しょうが きび砂糖 こま油 にら 大根 カットわかめ 菜の花 きゅうり りょくとうもやし かつお削り節 EM牛乳 梅干し 味噌 味のり
おやつ	EM酪農牛乳、スイートポテト	EM酪農牛乳、ソーメンタチャー	EM酪農牛乳、きなこラスク	EM酪農牛乳、カップケーキ(ココア・みかん)	EM酪農牛乳、豆乳ウエハース、バナナ	
	26	27	28	29	30	31
献立	納豆ごはん ちむしんじ(島にんじん) タマナーチャンブルー オレンジ	タコライス みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) きゅうりの梅和え 味付小魚	麦ご飯 みそ汁(青菜・厚揚げ) 魚のポテトグリル焼き 島ニンジン(のきんぴら風) りんご	麦ご飯 みそ汁(白菜・さつま芋) なすの挽き肉炒め モズク酢(みかん)	ハヤシライス マカロニサラダ パイン缶	カレーうどん コールスローサラダ ブルー
主な食材	精白米 押麦 糸引き納豆 かつお削り節 豚かた 豚ひき肉 じゃがいも 島ニンジン 菜の花 にんにく 沖縄豆腐 キャベツ にんじん たまねぎ にら 油 しょうが EM牛乳 食パン いろいろやさい	精白米 押麦 牛ひき肉 豚ひき肉 にんにく たまねぎ にんじん 油 レタス トマト かぼちゃ 油揚げ 根菜 ねぎ きゅうり 梅干し かつお削り節 ゴマなし EM牛乳 食パン(プレーン) 薄力粉 鶏卵 きび砂糖 こま	精白米 押麦 こまつな 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 こまつな 豚かた0-1歳 にんじん 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	精白米 押麦 牛かた 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん じゃがいも トマト ほうれん草 青ピー油 ハヤシライス バター きゅうり まぐろ缶 ほうれん草 味噌 味のり しょうが しらす干し ほしひじき こま きび砂糖	うどん たまねぎ チンゲンサイ にんじん 豚かた キャベツ ヨーグルト ヨーグルト きび砂糖 ブルー EM牛乳 精白米 塩昆布 こま
おやつ	EM酪農牛乳、ジャムパン(食パン)	EM酪農牛乳、誕生ケーキ	EM酪農牛乳、ひらやちー	EM酪農牛乳、米粉ホットケーキ(レーズン)	麦茶、じゃこひじきおにぎり	EM酪農牛乳、塩昆布おにぎり

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



ごきょう



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