





 予 定 献 立 表 			
令和8年1月			
2歳児			
3色分類			
美園おひさま保育園			
日	曜	昼食	おやつ
5	月	きつねうどん 焼さつまいも 大豆と人参の煮物 カルビスゼリー 麦茶	ツナごはん 牛乳
6	火	ごはん 鶏照り焼き ゆでブロッコリー コロコロサラダ もやしとえのきたけのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 麦茶	ホットケーキ 牛乳
7	水	 お楽しみ給食 おせち料理  赤飯 松風焼き 花れんこん 芋きんとん 田作り お吸い物 みかん 麦茶	七草がゆ スティックチーズ 麦茶
8	木	中華丼 三色野菜のナムル 春雨中華スープ ヨーグルト 麦茶	ピザぎょうざ 干し芋 牛乳
9	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き 揚げじゃが はりはり漬け 白菜と豆腐のみそ汁 バナナ 麦茶	ミルクくずもち・ いちごソース 麦茶
10	土	麻婆豆腐丼 水菜のツナサラダ 大根としいたけのすまし汁 ヨーグルト 麦茶	あおのり焼きコーンの おにぎり 牛乳
13	火	六穀ごはん さばの照焼き れんこん天ぷら キャベツと人参の和え物 具だくさんのみそ汁 りんごゼリー 麦茶	芋クリームコッペパン 牛乳
14	水	焼き肉サンド 野菜のピクルス風 フライドポテト (のり塩) キャベツとコーンのスープ バナナ 牛乳	鮭と刻み昆布のおにぎり 干し芋 麦茶
15	木	ごはん 栄養ふりかけ チーズオムレツ ブロッコリーサラダ 白菜とベーコンのスープ ヨーグルト 麦茶	うどん 小魚 麦茶
16	金	ごはん 野菜たっぷりミートのローフ 彩りサラダ 厚揚げと野菜スープ みかん 麦茶	きなこラスク 牛乳
17	土	ごはん 鶏肉あまから炒め ひじきの和え物 じゃがいものみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナピラフ 牛乳
19	月	六穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の納豆和え 白菜のすまし汁 ぶどうゼリー 麦茶	揚げバナナ春巻 牛乳
20	火	ごはん 肉豆腐 小松菜とひじきのゆかり和え 舞茸のみそ汁 ヨーグルト 麦茶	ツナマヨトースト 牛乳
21	水	コーンパン チキンチャップ 焼きかぼちゃ コールスローサラダ クリームシチュー バナナ 牛乳	おかかチーズおにぎり 麦茶
22	木	カレーうどん お好み厚揚げ 人参しりしり りんご 麦茶	鶏おこわ 牛乳
23	金	 郷土料理・あきたけ  きりたんぼなべ 大豆のカリカリ揚げ れんこんとひじきのマヨネーズサラダ みかん 麦茶	ばったら焼き  牛乳
24	土	ごはん すき焼き風煮 キャベツの酢の物 かぶのみそ汁 ヨーグルト 麦茶	しらす青菜おにぎり 牛乳
26	月	六穀ごはん ししゃもの唐揚げ ゆでブロッコリー 根菜煮 わかめとえのきたけのみそ汁 オレンジゼリー 麦茶	チーズのケーキ 牛乳
27	火	ごはん 豚みそ炒め 大根ツナサラダ おふとしめじのすまし汁 みかん 麦茶	お好みボール 牛乳
28	水	テーブルロール コーンチキンナゲット もやしとピーマンのツナマヨ和え 厚揚げと小松菜のスープ バナナ 牛乳	ミートドリア 麦茶
29	木	コーンもやし味噌ラーメン ウインナー キャベツと卵のサラダ ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳
30	金	ごはん 豚レバーの甘酢あん キャベツナムル添え 南瓜のチーズ焼き けんちん汁 りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳
31	土	ごはん プルコギ春雨 青菜のサラダ わかめスープ ヨーグルト 麦茶	焼きおにぎり 牛乳

★お楽しみ給食★

1月7日 おせち料理

お赤飯、松風焼き、田作り、芋きんとんなどはお正月ならではのお料理もあり、給食ではおせち料理に見立てて提供します！ おやつは七草粥です！
一年間の無病息災を願うとともに、早春の香りを楽しめるといいますね。

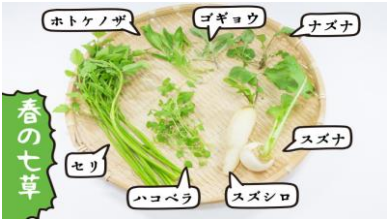
1月23日 郷土料理 きりたんぼなべ (秋田県)

秋田県と言えばきりたんぼ！この名前の由来は、「たんぼ」という槍の先端に似ていることからいわれるようになったそうです。この槍型の形状は、焼きやすく、携帯性に優れていたことから、山での狩猟や農作業の間食として重宝されていたようです！
体も温まり栄養たっぷりなきりたんぼなべをおたのしみください。

＊基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。

＊月に一回、お楽しみ給食があります。

＊9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。



【1月の平均値 (2歳児)】

- ※給食+おやつ
- ◇エネルギー : 416kcal
- ◇たんぱく質 : 17.3g
- ◇脂質 : 12.7g
- ◇カルシウム : 201g
- ◇塩分相当量 : 1.4g



献立作成者
管理栄養士 小林 弘子