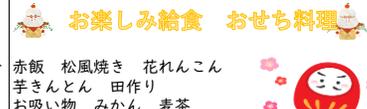
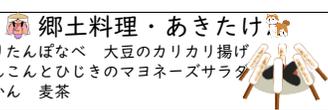


2026 予 定 献 立 表

令和8年1月		3歳以上児		美園おひさま保育園		
日 曜	昼食	おやつ	3色分類			
			赤(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)	
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	あぶらあげ だいず まぐろ ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも ちようごうゆ こめ にゅうさんきんいんりょう	干しいたけ ほうれんそう ひじき コーン にんじん かんてん
6	火	ごはん 鶏照り焼き ゆでブロッコリー ココロサラダ 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	とりもも まぐろ むぎみそ ヨーグルト ギゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも マヨドレ こむぎこ とうにゅういりマーガリン	ブロッコリー にんじん きゅうり えのきたけ もやし こまつな わかめ パインかん ももかん
7	水	 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	あずき とりひきにく とうふ むぎみそ とりむね かまぼこ かたくちいわし チーズ	こめ もちこめ かたくりこ さとう さつまいも	たまねぎ あおのり れんこん にんじん こまつな みかん かぶ せり だいこん かぶのは
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	ぶたかた かまぼこ ヨーグルト まぐろ チーズ ギゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ はるさめ ぎょうざのかわ ほしいも	はくさい にんじん たけのこ 干しいたけ ねぶかねぎ もやし こまつな チンゲンサイ えのきたけ ビーマン たまねぎ
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	ぶたかたローズ とうふ むぎみそ ギゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ じゃがいも かたくりこ いちごジャム	たまねぎ しょうが りんご きりぼしだいこん きざみこんぶ にんじん はくさい こまつな バナナ
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	とうふ ぶたひきにく みそ むぎみそ まぐろ あぶらあげ ヨーグルト ギゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ	しいたけ たまねぎ ねぶかねぎ いら しょうが みずな キャベツ にんじん だいこん こまつな あおのり コーン
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	くろだいず さば あぶらあげ むぎみそ ギゅうにゅう クリーム	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ かたくりこ こむぎこ さとう コッペパン さつまいも	れんこん キャベツ にんじん しめじ こまつな だいこん ごぼう ねぶかねぎ りんごジュース かんてん
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	ぶたもも ギゅうにゅう さけ	ロールパン さとう ちようごうゆ オリーブゆ じゃがいも こめ ほしいも	にんじん たまねぎ りんごジュース ねぶかねぎ だいこん きゅうり あおのり キャベツ コーン バナナ きざみこんぶ しょうが
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	しらすぼし かつおぶし たまご ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ ベーコン だいず ヨーグルト こざかな	こめ じゃがいも ちようごうゆ さとう うどん	きざみこんぶ あおのり たまねぎ グリーンピース ブロッコリー にんじん キャベツ はくさい しめじ はねぎ
16	金	ごはん 野菜たっぷりのミートローフ 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	ぶたひきにく むぎみそ あつあげ きなこ ギゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも フランスパン グラニューと とうにゅういりマーガリン ばんこ	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが キャベツ 黄ピーマン ほうれんそう みかん
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	とりもも あつあげ むぎみそ ヨーグルト まぐろ ギゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ じゃがいも やきふ	たまねぎ にんじん ひじき きゅうり はねぎ しめじ グリーンピース
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	くろだいず さけ むぎみそ なっとう かつおぶし あつあげ ギゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう はるまきのかわ ちようごうゆ ふんとう	キャベツ にんじん もやし ほうれんそう はくさい えのきたけ ぶどうジュース かんてん バナナ
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	とうふ ぶたかた ちくわ むぎみそ ヨーグルト まぐろ だっしふんにゅう ギゅうにゅう	こめ さとう しょくばん マヨドレ	たまねぎ えのきたけ ねぶかねぎ にんじん こまつな ひじき うめびしお キャベツ まいたけ コーン しょうが
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	とりもも ソーセージ ギゅうにゅう クリーム チーズ かつおぶし	コーンパン ちようごうゆ マヨドレ さとう じゃがいも バター こめ こめこ	かぼちゃ キャベツ にんじん コーン きゅうり たまねぎ ブロッコリー バナナ
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	とりむね あつあげ かつおぶし まぐろ たまご とりひきにく ギゅうにゅう	うどん ちようごうゆ かたくりこ マヨドレ こめ もちこめ	干しいたけ にんじん たまねぎ こまつな あおのり りんご しめじ
23	金	 きりたんぼなべ 大豆のかりかり揚げ 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	とりもも あぶらあげ だいず まぐろ ギゅうにゅう	きりたんぼ かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ さとう こむぎこ くらざとう	ねぶかねぎ まいたけ ごぼう こまつな あおのり れんこん にんじん キャベツ ひじき みかん
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	ぶたかたローズ やきとうふ まぐろ むぎみそ ヨーグルト しらすぼし ギゅうにゅう	こめ やきふ さとう かたくりこ さつまいも	にんじん ねぶかねぎ しいたけ きゅうり キャベツ かぶ わかめ こまつな かぶのは
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	くろだいず ししゃも あつあげ とりむね むぎみそ チーズ だっしふんにゅう ギゅうにゅう	こめ げんまい おおむぎ かたくりこ ちようごうゆ さとう こむぎこ	ブロッコリー ごぼう れんこん にんじん えのきたけ こまつな たまねぎ わかめ オレンジジュース かんてん
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	ぶたかたローズ むぎみそ まぐろ かつおぶし ギゅうにゅう	こめ さとう ちようごうゆ やきふ こむぎこ	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん あかピーマン コーン ねぶかねぎ しめじ こまつな みかん キャベツ はねぎ あおのり
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	とりひきにく まぐろ あつあげ だっしふんにゅう ギゅうにゅう ぶたひきにく チーズ	しろパン かたくりこ こめ ちようごうゆ マヨドレ こめ こめこ バター さとう	コーン たまねぎ もやし あかピーマン ピーマン しおこんぶ にんじん こまつな バナナ トマトかん しょうが
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	ぶたひきにく みそ むぎみそ ソーセージ たまご まぐろ ヨーグルト とりひきにく ギゅうにゅう	ちゅうかめん ちようごうゆ さとう オリーブゆ こめ	コーン もやし ねぶかねぎ こまつな キャベツ にんじん レモン ひじき
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	ぶたかたローズ チーズ あぶらあげ とうふ むぎみそ ギゅうにゅう だっしふんにゅう	こめ かたくりこ ちようごうゆ さとう ばんこ さつまいも バター	キャベツ かぼちゃ だいこん ごぼう にんじん ねぶかねぎ りんご
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	ぶたもも しらすぼし ちくわ ヨーグルト ギゅうにゅう	こめ はるさめ ちようごうゆ さとう	たまねぎ にんじん ビーマン こまつな ほうれんそう わかめ えのきたけ

★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、早春の香りを楽しまるといいますね。

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」という稲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。この稲型の形状は、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。



【1月の平均値 (3~5歳児)】

- ※給食+おやつ
- ◇エネルギー : 521kcal
- ◇たんぱく質 : 21.8g
- ◇脂質 : 15.9g
- ◇カルシウム : 250g
- ◇塩分相当量 : 1.8g



献立作成者  
管理栄養士 小林 弘子

\*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。