

2026年 1 月 予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	5	カレーライス	白米・胚芽精米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・薄力粉・バター・カレー粉・なたね油・りんご・にんにく・生姜・海水塩・牛乳・ウィスターソース・醤油・ケチャップ	野菜やわらかくゆでる	焼きいも	きなこおにぎり	マーボー豆腐・だいこんの金平
	19	ひじきのサラダ わかめと玉葱の味噌汁	ひじき・醤油・人参・ささみ・海水塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢⑤切干大根⑤きゅうり わかめ・たまねぎ・味噌・煮干し		さつまいも	精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	豆腐・豚ひき・長葱・ニラ・にんじん・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・ 素精糖・片栗粉
火	6	鮭のピザ風	鮭・海水塩・玉葱・パセリ・トマトケチャップ・チーズ・なたね油		くだもの・牛乳	麦茶	ごはん・味噌汁
	20	ほうれん草サラダ ごはん コーンクリームスープ	ほうれん草・人参・きゅうり・ツナ缶・玉葱・なたね油・米酢・醤油・海水塩 白米・胚芽精米 コーン缶・パセリ・牛乳・海水塩・玉葱・豆乳・かつおだし		ブルーベリーサンド 食パン(卵・乳なし)・ブルーベリージャム	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	魚の塩焼き・高野ひじき煮 魚・海水塩 高野豆腐・ひじき・豚肉・にんじん・かつおだし・素精糖・醤油
水	7	高野豆腐のオランダ煮	高野豆腐・片栗粉・なたね油・人参・素精糖・醤油・味噌・かつおだし 乳児→焼き豆腐	焼き豆腐	⑦七草粥⑩小豆蒸しパン	焼肉ごはんおにぎり	あんかけやきそば・ポテトフライ
	21	白菜サラダ 梅みそごはん わかめコーンスープ	白菜・りんご・レーズン・なたね油・米酢・素精糖・海水塩 白米・胚芽精米・梅・味噌・ごま・大葉・素精糖 わかめ・ねぎ・コーン・海水塩・醤油・かつおだし	野菜やわらかくゆでる	⑦胚芽精米・白米・大根・かぶ・せり・鶏肉・人参・かつおだし ⑩胚芽精米・白米・小豆・海水塩・ごま・素精糖	精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	蒸し中華めん・生姜・にんにく・なたね油・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・ ピーマン・にんじん・海水塩・醤油・片栗粉
木	8	肉みそ豆腐	豆腐・豚肉・玉葱・人参・しいたけ・なたね油・味噌・素精糖・片栗粉・小松菜・薄力粉	ひき肉	くだもの・牛乳	麦茶	スープ・くだもの
	22	じゃがいもの土佐煮 ごはん なめこの味噌汁	じゃがいも・かつお・素精糖・醤油・かつおだし 白米・胚芽精米 なたね油・豆腐・葱・かつおだし・味噌	野菜やわらかくゆでる	チーズとツナのおにぎり 白米・胚芽精米・ツナ缶・小松菜・かつおだし・素精糖 醤油・いりごま	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	魚の味噌煮・にんじんのごま味噌和え 魚・味噌・素精糖・醤油・生姜・酒・かつおだし にんじん・なたね油・ごま・ 味噌・みりん
金	9	鶏肉のマーメレード焼き	鶏肉・マーメレードジャム・にんにく・醤油・なたね油	豚ひき肉	くだもの・牛乳	麦茶	じゃこガーリックごはん・味噌汁
	23	リヨネーズポテト ふりかけごはん 豆腐とねぎの味噌汁	じゃがいも・玉葱・ベーコン・バター・海水塩 白米・胚芽精米・ふりかけ 豆腐・ねぎ・煮干し・味噌		鶏南蛮うどん うどん・鶏肉・葱・人参・ほうれんそう・醤油・海水塩 かつおだし・昆布だし	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	チキンナゲット・野菜ソテー 鶏ひき・豆腐・にんにく・生姜・海水塩・片栗粉・なたね油・ケチャップ キャベツ・玉葱・にんじん・ピーマン・もやし・なたね油・海水塩
土	10	みぞれうどん	うどん・油揚げ・キャベツ・人参・しいたけ・豚肉・葱・醤油・大根・かつおだし	野菜やわらかくゆでる	くだもの・牛乳	麦茶	パン・スープ
	24	さつまいもリンゴジュース煮 オレンジゼリー	さつまいも・リンゴジュース・素精糖 ジュース・素精糖・アガー		きな粉ラスク 食パン・素精糖・マーガリン・きなこ		
月	26	さわらの磯部揚げ	さわら・小麦粉・青のり・牛乳・なたね油・海水塩	揚げ煮	くだもの・牛乳	青菜おにぎり	豆腐ツナハンバーグ・ポテトサラダ
		高野豆腐の煮物 ごはん じゃがいもと小松菜の味噌汁	高野豆腐・人参・しいたけ・いんげん・素精糖・醤油・みりん・海水塩 白米・胚芽精米 じゃがいも・小松菜・味噌・煮干し		黒糖ラスク 食パン・黒糖・バター	精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩	豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉葱・椎茸・万能ねぎ・パン粉・醤油 じゃがいも・にんじん・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・海水塩・オリーブ油・米酢
火	13	豆腐のミートグラタン	豆腐・なたね油・豚肉・玉葱・小麦粉・トマトケチャップ・海水塩	薄くスライス柔らかくゆでる	くだもの・牛乳	麦茶	パン・スープ
	27	れんこんサラダ パン 春雨スープ	れんこん・人参・きゅうり・マヨネーズ・ごま・海水塩 コッペパン 春雨・ハム・小松菜・醤油・海水塩・かつおだし		マカロニきなこ マカロニ・きなこ・素精糖・海水塩	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	タンメンうどん・チーズじゃがもち 干しうどん・豚肉・なたね油・キャベツ・いんじん・もやし・長葱・海水塩・ かつおだし
水	14	中華風桜エビごはん	白米・胚芽精米・桜エビ・しらす・ごま油・海水塩	桜海老細かく刻む	くだもの・牛乳	麦茶	くだもの
	28	筑前煮 小松菜と納豆の和え物 麩とふのりの味噌汁	鶏肉・里芋・ごぼう・れんこん・人参・しいたけ・醤油・なたね油・素精糖・みりん 小松菜・納豆・かつおだし・醤油 麩・ふのり・ほうれん草・煮干し・味噌	柔らかくゆでる	チーズマフィン 薄力粉・ベーキングパウダー・バター・素精糖・牛乳・チーズ	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	魚の味噌漬け焼き・切干はりはり漬け 魚・味噌・みりん・ごま・生姜 切干大根・にんじん・昆布・かつおだし・ 醤油・米酢
木	15	豆腐のはさみ煮	焼き豆腐・豚肉・玉葱・生姜・片栗粉・素精糖・醤油・かつおだし・人参 (乳)生揚げ		くだもの・牛乳	麦茶	ツナおにぎり・すまし汁
	29	きゅうりともやしのり酢 ごはん 切り干し大根の味噌汁	もやし・きゅうり・海苔・醤油・米酢・海水塩・素精糖・かつおだし・かつお節 白米・胚芽精米 切り干し大根・人参・わかめ・煮干し・味噌		小豆ごはん 白米・胚芽精米・小豆・海水塩・ごま・素精糖	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	肉じゃが・キャベツの土佐酢和え 豚肉・じゃがいも・玉葱・にんじん・白滝・いんげん・素精糖・酒・醤油・ 菜種油 キャベツ・にんじん・海水塩・醤油・米酢・素精糖・削り節
金	16	しらす卵焼き	しらす・牛乳・卵・なたね油・海水塩・ほうれん草	薄くスライス柔らかくゆでる	くだもの・牛乳	麦茶	おかかおにぎり・味噌汁
	30	れんこんの金平 ふりかけごはん けんちん汁	れんこん・人参・ごま油・素精糖・醤油・ごま・かつおだし 白米・胚芽精米・ふりかけ 大根・人参・ごぼう・葱・豆腐・醤油・海水塩・ごま油・昆布だし		ナポリタンスパゲッティ スパゲティー・玉葱・豚肉・人参・ピーマン・トマト・トマトケチャップ	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔	魚の生姜焼き・白菜と油揚げのおかか和え 魚・生姜・醤油・みりん 白菜・油揚げ・醤油・みりん・なたね油
土	17	すき焼き風うどん	うどん・豆腐・葱・人参・しいたけ・ほうれん草・酒・醤油・白菜・海水塩		くだもの・牛乳	麦茶	ひじきふりかけごはん・スープ
	31	かぼちゃ焼き フルーツポンチ	かぼちゃ・なたね油・海水塩 みかん缶・もも缶・素精糖		くだもの・牛乳	< 今月のお知らせ > 1月7日のおやつ七草粥です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけの ぞ、すずな、すずしろが春の七草になります。2歳児・幼児クラスからは実物 を見てもらおうと思っています。	

* 乳児)エネルギー424kcal たんぱく質17.4g 脂質14.4g * 幼児)エネルギー542kcal たんぱく質22.1g 脂質18.3g
* 3時のおやつは、豆乳入りです。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。
* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。不明点がございましたら調理室までお声がけください。