

令和8年1月 献立表

二川保育園 (小林作成)

日	曜	主食 以上児/未満児kcal	昼食 (☆未満児 ★以上児)	午後のおやつ (☆未満児午前 ♪手作り)	赤色 血や肉を作る食品		黄色 カや体温となる食品	緑色 体の調子を整える食品
					卵 牛乳 ☆バナナ	うどん さつまいも		
5 ・ 19	月	わかめうどん 513/441kcal	ほうれん草の卵焼き 白菜のおかか和え	ふかしいも 牛乳 ひとくちゼリー ☆バナナ	卵 油あげ わかめ かつお節	うどん さつまいも	人参 椎茸 水菜 ほうれん草 玉ねぎ もやし 白菜	
6 ・ 20	火	ごはん 608/558kcal	かじきの竜田揚げ キャベツのさっぱりサラダ 根菜のみそ汁	♪オレオスコーン 牛乳 キウイフルーツ ☆きな粉ミルク (20日すみれ組:ポンデリング)	かじき ごま あおさ	ごはん	ねぎ キャベツ もやし 胡瓜 玉ねぎ 人参 れんこん 大根 キウイフルーツ	
7 ・ 21	水	パン 7日511/478kcal 21日504/471kcal	鶏肉のオニオンソース焼き 野菜ドレッシングサラダ コーンクリームスープ	7日七草かゆ 麦茶 みかん 21日 ♪ココアプリン 麦茶 おせんべい ☆ヨーグルト	鶏肉	ごはん パン	人参 カリフラワー プロッコリー れんこん 玉ねぎ ほうれん草 かぶ みかん(7日) しめじ コーン缶 七草 りんご	
8 ・ 22	木	ごはん 505/439kcal	鮭の塩麹焼き 大根のそぼろ味噌煮 きのこのすまし汁	♪フレンチトースト 牛乳 オレンジ ☆チーズ (8日きく組:五平餅)	鮭 豚肉 卵	ごはん パン	玉ねぎ えのき 椎茸 人参 なめこ 小松菜 大根 ネギ オレンジ	
9	金	ごはん 524/440kcal	冬野菜カレー コーンフレークサラダ チーズ キウイフルーツ	♪さつまいものチーズケーキ 麦茶 いちご ☆ココア	鶏肉 チーズ	ごはん じゃがいも さつまいも コーンフレーク	白菜 かぶ 玉ねぎ 人参 プロッコリー もやし しめじ 胡瓜 キャベツ いちご キウイフルーツ	
10 24 31	土	ごはん 512/489kcal	ブルコギ風炒め 切り干し大根のサラダ わかめスープ	♪10日ヨーグルト 麦茶 おせんべい 24・31日 ♪いちごジャムマフィン 麦茶 みかん ☆★おかし	豚肉 わかめ 塩昆布 ヨーグルト(10日) チーズ(24・31日)	ごはん	玉ねぎ 人参 切り干し大根 えのき みかん(24・31日)	
26	月	ごま豆乳うどん 513/441kcal	ちくわの磯辺あげ 水菜とツナのサラダ	♪ふのミルクラスク 麦茶 バナナ ☆ヨーグルト	ちくわ 青のり ツナ ごま 豆乳 豚肉	うどん ふ	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 水菜 コーン ねぎ バナナ	
13 ・ 27	火	ごはん 533/532kcal (13日ふじ組ピザ) (27日さくら組:ほうとう)	ぶりの照り焼き 小松菜塩昆布和え 豚汁	♪マカロニナポリタン 牛乳 キウイフルーツ ☆スティックパン	ぶり 塩昆布 豚肉 ウインナー	ごはん さといも マカロニ	小松菜 人参 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ ピーマン キウイフルーツ	
14 ・ 28	水	ごはん 513/441kcal	白菜とひき肉のうま煮 中華風サラダ 豆腐のスープ	♪黒蜜きなこパイ 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト	豚肉 卵 ハム 豆腐 ごま きなこ	ごはん 春雨 パイ皮	白菜 玉ねぎ 人参 椎茸 えのき チンゲン菜 胡瓜 オレンジ	
15 ・ 29	木	ごはん 501/474kcal	たらのオーロラ焼き 大根サラダ ほうれん草のみそ汁	♪フルーツヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆プルーン	たら ヨーグルト 油あげ のり かつお節	ごはん	大根 人参 玉ねぎ ほうれん草 胡瓜 椎茸 バナナ いちご みかん缶	
16 ・ 30	金	ごはん 620/511kcal	海軍カレー フレンチサラダ 牛乳 キウイフルーツ	♪わかめおにぎり 麦茶 みかん ☆ココア	豚肉 牛乳 わかめ ツナ	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ ほうれん草 レタス 胡瓜 プロッコリー みかん キウイフルーツ	
17	土	サンドイッチ 536/452kcal	魚肉ソーセージ コーンスープ バナナ・チーズ	ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし	卵 ツナ チーズ 魚肉ソーセージ	パン	コーン 玉ねぎ バナナ	
23	金			★誕生会 お楽しみ給食★				

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

※13日はふじ組がピザ、27日はさくら組がほうとうを作り昼食に食べます。

8日はきく組が五平餅、20日はすみれ組が、ポンデリングを作りおやつに食べます。



7日「七草かゆ」セリ、ナズナ、ゴギョウ(ハハコグサ)、ハコベラ、ホトケノザ(オオバコ)、スズナ(カブ)、スズシロ(ダイコン)が春の七草。新年に若菜を食べる中国の習慣が伝えられたものでこの日の朝、七草を入れたおかゆを食べると健康に過ごせると言われています。おやつに提供します。

16日「よこすかカレーの日」よこすか推進委員会が制定しました。海上自衛隊では、長い艦上生活において曜日感覚を失わないために、毎週金曜日の昼食にカレーライスが食べられています。旧日本海軍の時代に脚氣(きっかけ)という病気が流行した際、食事の栄養バランスを見直す必要がありました。その対策として、栄養価の高い肉や野菜を使ったカレーライスが採用され、さらに不足しがちな栄養素(特にカルシウム)を補うために、牛乳が一緒に提供されるようになりました。「海軍カレー」を提供します。

※都合により献立、食材が変更になる場合があります。