

# 令和8年1月 献立表（後期・完了期）

二川保育園作成(小林作成)

日	曜	献立名			赤 色	黄 色	緑 色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
5 ・ 19	月	バナナ	わかめうどん 鶏肉のポパイ煮 白菜のおかか和え	ふかしいも 麦茶 オレンジ	卵 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 オレンジ バナナ
6 ・ 20	火	胡瓜スティック	ごはん かじきの煮物 キャベツのさっぱりサラダ 根菜のみそ汁	♪蒸しパン 麦茶 りんご	かじき ごま	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 りんご
7 ・ 21	水	人参スティック	パン 鶏肉のオニオンソース焼き 野菜ドレッシングサラダ コーンスープ	7日七草かゆ 麦茶 みかん 21日♪ミルクプリン 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん パン	人参 カリフラワー ブロッコリー れんこん 玉ねぎ 大根 白菜 しめじ ねぎ
8 ・ 22	木	じゃがいも煮	ごはん 鮭の塩麹焼き 大根のそぼろ味噌煮 きのこのすまし汁	♪きなこスティックパン 麦茶 オレンジ	鮭 豚肉 あおさ きなこ	ごはん パン じゃがいも	玉ねぎ えのき 椎茸 人参 小松菜 しめじ 大根 オレンジ
9	金	バナナ	ごはん 冬野菜の煮物 ブロッコリーのサラダ 人参スープ	♪さつまいも蒸しパン 麦茶 いちご	鶏肉	ごはん じゃがいも さつまいも	白菜 かぶ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし しめじ 胡瓜 キャベツ いちご バナナ
10 24 31	土	おかし	ごはん プルコギ風炒め 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)蒸しパン 麦茶 みかん	豚肉 ヨーグルト わかめ	ごはん パン(24・31日)	玉ねぎ 人参 切り干し大根 えのき みかん(24・31日)
26	月	さつまいも煮	ごはん ごま豆乳うどん 鶏肉の青のり煮 水菜とツナのサラダ	♪ふのラスク 麦茶 バナナ ♪蒸しパン	鶏肉 豆乳 ツナ ごま きなこ	うどん ふ さつまいも	人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 水菜 バナナ
13 ・ 27	火	スティックパン	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜塩昆布和え 豚汁	♪マカロニナポリタン 麦茶 りんご	鮭 のり 豚肉 塩昆布	ごはん さといも マカロニ パン	小松菜 人参 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう ねぎ ピーマン りんご
14 ・ 28	水	人参スティック	ごはん 白菜とひき肉のうま煮 中華風サラダ 豆腐のスープ	♪きなこ蒸しパン 麦茶 オレンジ	豚肉 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	じゃがいも煮	ごはん たらのオーロラ炊き 大根サラダ ほうれん草のみそ汁	フルーツ和え 麦茶 おせんべい	たら ヨーグルト 油あげ のり かつお節	ごはん じゃがいも	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	胡瓜スティック	ごはん 野菜の煮物 フレンチサラダ 玉ねぎのすまし汁	♪わかめおにぎり 麦茶 みかん ☆ココア	わかめ 豚肉 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 ブロッコリー みかん
17	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 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。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。

※ピンク色の食材は旬の食材です。うちのごはんにも取り入れて下さいね。



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。

おすすめレシピ ☆きなこ蒸しパン☆ うめ組のおやつでもよく食べています♡

材料 1人分 薄力粉 40g ベーキングパウダー小さじ1/2

きなこ大さじ1 砂糖小さじ2 水 40ml サラダ油小さじ1

①薄力粉、きなこ、砂糖を先に混ぜ水と油を入れてなめらかになるまで混ぜる。

③耐熱容器にクッキングシートを敷き生地を流す。④電子レンジ600wで1分加熱する。

竹串を指し生地が付かなければ完成。もし生地が付くようならプラスで10秒ずつ加熱してみてください