

1月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組の
リクエストメニューが入っています!
(☆印がついているもの)

2026年1月
風の子第二保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)				
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他	
5	月	豆乳	納品業者が休みの為、 お弁当の用意をお願いします。 ごはん マーボー豆腐 茄子のオーブン焼き ひじきとささみのゴマドレサラダ 野菜わん(白菜 もやし ニラ)	☆焼き芋 プロッコリー 煮干し	◎さつま芋 米、白ゴマ、◎さつま芋	○豆乳、○煮干し ○豆乳、豚ひき肉、豆腐、 ささみ、○煮干し	◎プロッコリー ネギ、にんじん、生椎茸、生姜、に んにく、茄子、ひじき、レタス、きゅ うり、白菜、もやし、ニラ、○プロッ コリー		
6	火	豆乳	ごはん かじきのソテー玉ねぎソース じゃが芋とプロッコリーのオーブン焼き 豚肉と春雨炒め 味噌汁(豆腐 小松菜 油揚げ)	とりぴーごはん 昆布	米、片栗粉、じゃが芋、春 雨	○豆乳、かじき、豚肉、豆 腐、油揚げ、○鶏ひき肉	玉ねぎ、プロッコリー、にんじん、 白菜、小松菜、○赤パプリカ、ピ ーマン、昆布	醤油、塩、砂糖、料理酒、 穀物酢、油、味噌、昆布だし汁	
7	水	じゃが芋	ごはん ☆鶏肉のから揚げ きゅうりとセロリのさっぱり和え 五目きんぴら 味噌汁(大根 キャベツ ワカメ)	7日七草がゆ 田作り 21日鮭のこごはん ほうれん草の煮浸し 昆布	○じゃが芋、米、白ゴマ、 片栗粉	鶏肉、さつま揚げ、○田作 り(7日)、鮭(21日)	生姜、にんにく、玉ねぎ、きゅうり、 セロリ、れんこん、ごぼう、にんじ ん、エリンギ、大根、キャベツ、ワ カメ、○七草(7日)、えのき、舞 茸、ほうれん草、昆布(21日)	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油、味 噌、昆布だし汁	
8	木	干し芋	ごはん 鮭の味噌煮 ほうれん草の磯和え 切干大根の煮物 ☆白菜と肉団子スープ(鶏ひき肉 ネギ 白菜 にんじ ん めじ 春雨)	☆納豆焼きおにぎり ステイックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、春雨	鮭、しらす、油揚げ、鶏ひき 肉、○納豆、煮干し	生姜、ほうれん草、もやし、刻み海 苔、切干大根、にんじん、ネギ、白 菜、しめじ、○万能ねぎ、きゅうり	醤油、塩、砂糖、料理酒、 本みりん、油、味噌、昆布だし汁	
	金			揚げ餅 小松菜の煮浸し 煮干し	米、春雨、○餅、	○豆乳、鮭、しらす、油揚 げ、鶏ひき肉、○煮干し	生姜、ほうれん草、もやし、刻み海 苔、切干大根、にんじん、ネギ、白 菜、しめじ、○小松菜、	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油、味 噌、昆布だし汁	
9	金	豆乳	ごはん かむかむハンバーグ 野菜炒め 大豆もやしのサラダ 味噌汁(じゃが芋 えのき ワカメ)	揚げ餅 小松菜の煮浸し 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、○ 餅	○豆乳、牛豚合挽肉、豆 腐、ハム、○煮干し	ごぼう、れんこん、キャベツ、ブ ロッコリー、コーン、しめじ、大豆も やし、にんじん、きゅうり、えのき、 ワカメ、○小松菜	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油、味 噌、昆布だし汁	
22	木			☆納豆焼きおにぎり ステイックきゅうり 煮干し	米、片栗粉、じゃが芋、	○豆乳、牛豚合挽肉、豆 腐、ハム、○納豆、煮干し	ごぼう、れんこん、キャベツ、ブ ロッコリー、コーン、しめじ、大豆も やし、にんじん、きゅうり、えのき、 ワカメ、○万能ねぎ、きゅうり	醤油、塩、砂糖、料理酒、 本みりん、油、味噌、昆布 だし汁	
10	24	土	干し芋	ごはん 鮭の塩焼き ささみと春雨サラダ 味噌汁(玉ねぎ ほうれん草)	おにぎり(ワカメ しらす ゴマ) 煮干し	○さつま芋、米、春雨、○ 白ゴマ	鮭、ささみ、○しらす、煮干 し	きゅうり、もやし、にんじん、玉ね ぎ、ほうれん草、○ワカメ	油、塩、砂糖、穀物酢、料 理酒、油、味噌、昆布だし汁
	26	月	干し芋	ごはん ☆手羽元と大根の煮物 ごぼうと竹輪のゴマ煮 ワカメとツナの酢の物 味噌汁(キャベツ もやし えのき)	ごんじゅうごはん 白菜の煮浸し 昆布	○さつま芋、米、白ゴマ	○豆乳、鶏肉、竹輪、ツナ、 ○豚肉、油揚げ、鰹節、	生姜、大根、ごぼう、ワカメ、きゅう り、にんじん、キャベツ、もやし、え のき、○白菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油、味 噌、昆布だし汁
13	27	火	豆乳	ごはん 豚カツ キャベツときゅうりの梅マヨ和え ひじきとれんこんの煮物 ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	さつまいものおこわ ほうれん草の煮浸し 煮干し	米、マヨネーズ、パン粉、 小麦粉、糸こんにゃく、○ さつま芋、もち米、黒ゴマ	豚肉、卵、油揚げ、豆腐、 ○煮干し	キャベツ、きゅうり、梅干し、ひじ き、れんこん、にんじん、なめこ、 ネギ、○ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、油、味 噌、昆布だし汁
14	水	豆乳	ごはん ☆豚肉の生姜焼き 豆苗の和え物 かぼちゃの煮物 呉汁(大豆 大根 にんじん ネギ)	じゃこねぎごはん 白菜の即席漬け 昆布	米、○白ゴマ	○豆乳、豚肉、ツナ、大豆、 ○じゃこ	生姜、にんにく、玉ねぎ、豆苗、も やし、しめじ、かぼちゃ、大根、に んじん、ネギ、○万能ねぎ、白菜、 昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、油、味噌、昆布 だし汁	
	28		誕生会メニュー		米、白ゴマ、片栗粉、さつ ま芋、小麦粉	○豆乳、鮭、牛豚合挽肉、 かじき、卵、かまぼこ、ツ ナ、卵、バター、○じゃこ	ワカメ、玉ねぎ、にんじん、いんげん、ご ぼう、しめじ、ほうれん草、れんこん、ブ ロッコリー、レタス、コーン、みかん、りん ご、○万能ねぎ、白菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みり ん、砂糖、穀物酢、中濃 ソース、ケチャップ、油	
15	29	木	さつま芋	ごはん 鶏肉のゴマみそ焼き 大根と竹輪のおかか炒め ☆ポテトサラダ 味噌汁(玉ねぎ 舞茸 水菜)	☆きつねうどん 小松菜のお浸し	○さつま芋、米、じゃが 芋、マヨネーズ、○うどん	鶏肉、竹輪、鰹節、ハム、 ○油揚げ	生姜、にんにく、大根、にんじん、 きゅうり、玉ねぎ、舞茸、水菜、○ ネギ、小松菜	醤油、塩、砂糖、料理酒、 本みりん、穀物酢、油、味 噌、昆布だし汁
16	金	豆乳	菜めし タラのから揚げ野菜あんかけ プロッコリー添え かぶとりんごの甘酢和え けんちん汁(豚肉 里芋 大根 にんじん ネギ めじ)	焼きまんじゅう ステイックきゅうり するめ	白ゴマ、片栗粉、里芋、○ 小麦粉	○豆乳、タラ、豚肉、○する め	かぶの葉、白菜、玉ねぎ、にんじ ん、生椎茸、プロッコリー、かぶ、 りんご、大根、ネギ、しめじ、○ きゅうり	醤油、塩、砂糖、料理酒、 穀物酢、油、味噌、昆布 だし汁	
	30		お弁当の用意をお願いします。		○小麦粉	○豆乳、するめ	○きゅうり		
17	31	土	干し芋	ごはん 鶏肉の海苔塩焼き コロコロフレンチサラダ 味噌汁(えのき 小松菜)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、 じゃが芋、マヨネーズ	鶏肉、ハム、○鮭、煮干し	青海苔、きゅうり、にんじん、え のき、小松菜	醤油、塩、料理酒、本みり ん、穀物酢、油、味噌、昆布 だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。



7日(水)七草
午後の補食に七草粥を食べます。

9日(金)鏡開き
午後補食に揚げ餅を食べます。

14日(水) クッキング
たいよう組が呉汁を作ります。

30日(金)
にじ・そら・ちきゅう・たいよう・ぎんが・うちゅう組はお弁当の日になりますので、
お弁当の用意をお願いします。



28日(水)誕生会メニュー(バイキング)

