



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	19	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。	☆焼き芋 ブロッコリー 煮干し	◎さつま芋	○豆乳、◎煮干し	◎ブロッコリー	
					米、白ゴマ、◎さつま芋	○豆乳、豚ひき肉、豆腐、 ささみ、◎煮干し	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、◎ブロッコリー	醤油、塩、砂糖、料理酒、 穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
6	20	火	豆乳 ごはん かじきのソテー玉ねぎソース じゃが芋とブロッコリーのオープン焼き 豚肉と春雨炒め 味噌汁(豆腐 小松菜 油揚げ)	とりピーごはん 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、ブロッコリー、にんじん、 白菜、小松菜、◎赤パプリカ、ピーマン、 昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、 砂糖、穀物酢、油、味噌、 鰹昆布だし汁
7	21	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 鮭きのこごはん 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、 鰹昆布だし汁
8	23	木	干し芋 ごはん 鯖の味噌煮 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 しめじ 春雨)	☆納豆焼きおにぎり スティックきゅうり 煮干し	○さつま芋、米、春雨	鯖、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、◎万能ネギ、きゅうり	醤油、塩、砂糖、料理酒、本みりん、 油、味噌、鰹昆布だし汁
				揚げ餅 小松菜の煮浸し 煮干し	米、春雨、◎餅、	○豆乳、鯖、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、 鰹昆布だし汁
9	22	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、 鰹昆布だし汁
					☆納豆焼きおにぎり スティックきゅうり 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、 ◎万能ネギ、きゅうり
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、鰹昆布だし汁
	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、 鰹昆布だし汁
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、 鰹昆布だし汁
14	28	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)	じゃこネギごはん 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、◎万能ネギ、白菜、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、 砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁
			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、◎万能ネギ、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、 鰹昆布だし汁
16	30	金	豆乳 菜めし タラのから揚げ野菜あんかけ ブロッコリー添え 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 しめじ)	焼きまんじゅう スティックきゅうり 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、ブロッコリー、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、鰹昆布だし汁
					◎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、 鰹昆布だし汁

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。 食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。



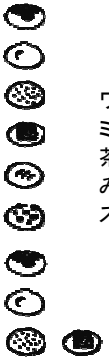


7日(水):七草
午後の補食に七草粥を食べます。



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)

ワカメごはん 鮭ごはん
ミートローフ かじきとごぼうの揚げ煮
茶碗蒸し れんこんとブロッコリーのゴマドレサラダ
みかん りんご
スイートポテトケーキ