



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。 ごはん マーボー豆腐 茄子のオープン焼き 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 ブロッコリー 煮干し | ◎さつま芋 | ○豆乳、◎煮干し | ◎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 |
| | | | | | 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 | |
| 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 | 22 | 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 |
| 9 | 23 | 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) お弁当の用意をお願いします。 | 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 |
| | | | | | ◎餅 | ○豆乳、◎煮干し | ◎小松菜 | 醤油、塩、油 |
| 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、煮 干し | 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) 誕生会メニュー | 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 |
| | | | | | 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 | 醤油、塩、砂糖、料理酒、 穀物酢、油、味噌、鰹昆布 だし汁 |
| 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。
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
ぱんだ組が呉汁を作ります。

23日(金)
りす・うさぎ・こあら・ぱんだ・きりん・くじら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

