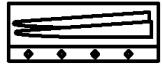




1月予定献立



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			納品業者が休みの為、 お弁当の用意をお願いします。		◎さつま芋	○豆乳、○煮干し	◎ブロッコリー		
19	月	豆乳	ごはん マー婆ー豆腐 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 ブロッコリー 煮干し	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、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	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	
23			お弁当の用意をお願いします。		◎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	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 吳汁(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	
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 ☆ボテサラダ 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。

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

