

1月 献立表 幼児食



くすの子保育園

2026 年 1 月

日付	行事	献立名		食材名			
		昼食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
1   3		年始休み					
5 月		ポークカレー スパゲッティサラダ くだもの	栗きんとん 麦茶	豚もも肉、ツナ、牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、レモン、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン、みかん	半つき米、じゃがいも、なたね油、マヨネーズ、スパゲッティ、さつまいも、日本ぐり、砂糖	カレールウ、うすくちしょうゆ、麦茶
6 火		ごはん すき焼き風煮 みそ汁（かき玉）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛もも肉、焼き豆腐、卵、油揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎく、たまねぎ、にら	半つき米、しらたき、砂糖、麦みそ、ミルクココア	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビسケット
7 水	正月料理 七草	七草粥 ぶりの照り焼き 紅白なます 金時豆の甘煮 すまし汁（花麴）	りんごケーキ 麦茶	油揚げ、ぶり、蒸しかまぼこ、豆きんとん、牛乳、卵	だいこん、かぶ、せり、しょうが、にんじん、ゆず、干ししいたけ、えのきたけ、りんご、レモン	半つき米、もち、上白糖、砂糖、釜焼きふ、ホットケーキミックス、マーガリン	食塩、うすくちしょうゆ、料理酒、みりん 風調味料、こいくちしょうゆ、穀物酢、かつお・昆布だし、麦茶
8 木	リクエスト メニュー	ごはん ♥ 鶏のからあげ はくさいの浅漬け みそ汁（もやし）	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク	しょうが、にんにく、はくさい、にんじん、みずな、塩昆布、りょうとうもやし、かぶ	半つき米、かたくり粉、なたね油、麦みそ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、浅漬けの素、煮干しだし、麦茶
9 金		わかめしらすごはん スタミナ炒め 中華スープ	さつま芋入りせんざい 麦茶	しらす干し、豚もも肉、豚ばら肉、木綿豆腐、つばあん	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ぶなしめじ、きくらげ、豆苗	半つき米、いりごま、ごま油、さつまいも、釜焼きふ	わかめご飯の素、焼き肉のたれ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶
10 土		ロールパン コーンクリームシチュー 海藻サラダ くだもの	グリーンコープのおやつ ミルクココア	鶏もも肉、牛乳、かにかま、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、ブロッコリー、スイートコーン、コーン缶、わかめ、干しひじき、切干しだいこん、いちご	ロールパン（卵無）、じゃがいも、マーガリン、ミルクココア	シチューミクス、和風ドレッシング、麦茶、揚げせんべい
13 火		ごはん 魚の天ぷら かぶのツナ和え のっぺい汁	グリーンコープのおやつ ミルク	めかじき、ツナ、厚揚げ、スキムミルク	しょうが、かぶ、にんじん、こまつな、塩昆布、だいこん、ごぼう、長ねぎ	半つき米、天ぷら粉、なたね油、さといも、かたくり粉	料理酒、めんつゆ、浅漬けの素、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、クラッカー
14 水		きつねうどん 白和え くだもの	おかかおにぎり 麦茶	油揚げ、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、しらす、かつお節	干ししいたけ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、りんご	干しうどん、しらたき、すりごま、砂糖、麦みそ、ねりごま、半つき米、ごま油	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、本みりん、こいくちしょうゆ、麦茶
15 木		ごはん ふくさ卵 キャベツと切干大根のゆかり和え あかだし（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	卵、鶏ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、切干しだいこん、りょうとうもやし、わかめ、えのきたけ	半つき米、砂糖、なたね油、麦みそ、ミルクココア	かつおだし、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、ゆかり、うすくちしょうゆ、煮干しだし、豆みそ、麦茶、ペビードーナツ
16 金	粗食の日	麦ごはん 納豆和え 豚汁	きなこクリームサンド 麦茶	挽きわり納豆、ツナ、豚もも肉、きな粉、牛乳	にんじん、ほうれんそう、りょうとうもやし、あおのり、だいこん、ごぼう、こねぎ、しょうが	半つき米、押麦、麦みそ、さといも、しらたき、食パン、砂糖、マーガリン	こいくちしょうゆ、本みりん、煮干しだし、麦茶
17 土		ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁（かまぼこ）	スイートポテトチーズケーキ 麦茶	さけ、厚揚げ、蒸しかまぼこ、クリームチーズ、牛乳、卵	キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、こまつな	半つき米、砂糖、麦みそ、有塩バター、いりごま、さつまいも、薄力粉	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶
19 月		ひじきごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁（じゃがいも）	フルーツヨーグルト（みかん） 麦茶	油揚げ、厚揚げ、豚ひき肉、プレーンヨーグルト	干しひじき、にんじん、ごぼう、たまねぎ、ぶなしめじ、たけのこ、グリーンピース、わかめ、だいこん、みかん缶、いちご	半つき米、なたね油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、麦みそ、コーンフレーク	本みりん、料理酒、うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、麦茶
20 火		ごはん 魚のみぞれかけ 油揚げのごま和え みそ汁（かぼちゃ）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	さわか、油揚げ、スキムミルク	だいこん、はくさい、にんじん、りょうとうもやし、かぼちゃ、たまねぎ、にら	半つき米、上白糖、かたくり粉、なたね油、すりごま、麦みそ、ミルクココア	みりん風調味料、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、食塩、料理酒、煮干しだし、麦茶、ソフトビスケット
21 水		鶏飯 «郷土料理» はんぺんのマヨネーズ和え くだもの	ハムとチーズの蒸しパン 麦茶	鶏ささみ、卵、はんぺん、プロセスチーズ、ロースハム、牛乳	干ししいたけ、こねぎ、べつたら漬け、はくさい、にんじん、こまつな、みかん、スイートコーン	半つき米、なたね油、上白糖、マヨネーズ、砂糖、ホットケーキミックス	鶏がらだし、うすくちしょうゆ、みりん風調味料、麦茶
22 木		ごはん すき焼き風煮 みそ汁（かき玉）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	牛もも肉、焼き豆腐、卵、油揚げ、スキムミルク	はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎく、たまねぎ、にら	半つき米、しらたき、砂糖、麦みそ、ミルクココア	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、うすくちしょうゆ、煮干しだし、麦茶、ソフトビスケット
23 金	パンの日	ナポリタンロールサンド 花野菜のサラダ 豆乳かぼちゃスープ 牛乳	キャロットおにぎり 麦茶	鶏もも肉、かにかま、ベーコン、豆乳、牛乳、ツナ	たまねぎ、青ピーマン、ホールトマト缶、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、スイートコーン、かぼちゃ、パセリ	スパゲッティ、ロールパン（卵無）、マーガリン、半つき米	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、ごまドレッシング、コンソメ、麦茶、うすくちしょうゆ
24 土		わかめしらすごはん スタミナ炒め 中華スープ	グリーンコープのおやつ ミルク	しらす干し、豚もも肉、豚ばら肉、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、りょうとうもやし、ぶなしめじ、きくらげ、豆苗	半つき米、いりごま、ごま油	わかめご飯の素、焼き肉のたれ、中華だし、うすくちしょうゆ、麦茶
26 月		ポークカレー スパゲッティサラダ くだもの	きなこクリームサンド 麦茶	豚もも肉、ツナ、きな粉、牛乳	たまねぎ、にんじん、れんこん、ぶなしめじ、にんにく、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、スイートコーン、レモン、みかん	半つき米、じゃがいも、なたね油、スパゲッティ、マヨネーズ、食パン、砂糖、マーガリン	カレールウ、うすくちしょうゆ、麦茶
27 火	リクエスト メニュー	ごはん ♥ 鶏のからあげ(梅) はくさいの浅漬け みそ汁（もやし）	グリーンコープのおやつ ミルク	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク	しょうが、梅ひしお、はくさい、にんじん、みずな、塩昆布、りょうとうもやし、かぶ	半つき米、かたくり粉、なたね油、麦みそ	こいくちしょうゆ、料理酒、本みりん、浅漬けの素、煮干しだし、麦茶
28 水		きつねうどん 白和え くだもの	おかかおにぎり 麦茶	油揚げ、鶏もも肉、蒸しかまぼこ、木綿豆腐、しらす、かつお節	干ししいたけ、長ねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、りんご	うどん（乾麺）、しらたき、すりごま、ねりごま、砂糖、麦みそ、半つき米、ごま油	かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、本みりん、こいくちしょうゆ、麦茶
29 木	リクエスト メニュー	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き すまし汁（かまぼこ）	♥ バイクドチーズケーキ 麦茶	さけ、厚揚げ、蒸しかまぼこ、クリームチーズ、生クリーム、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、りょうとうもやし、たまねぎ、こねぎ、ぶなしめじ、こまつな、レモン	半つき米、いりごま、砂糖、麦みそ、有塩バター、薄力粉	本みりん、料理酒、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、うすくちしょうゆ、麦茶、ソフトビスケット
30 金		ごはん ふくさ卵 キャベツと切干大根のゆかり和え あかだし（豆腐）	グリーンコープのおやつ ミルク	卵、鶏ひき肉、しらす干し、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、しいたけ、キャベツ、切干しだいこん、りょうとうもやし、わかめ、えのきたけ	半つき米、砂糖、なたね油、麦みそ	かつおだし、食塩、本みりん、こいくちしょうゆ、ゆかり、うすくちしょうゆ、煮干しだし、豆みそ、麦茶、ペビードーナツ
31 土		しらすごはん 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁（じゃがいも）	グリーンコープのおやつ ミルクココア	しらす干し、厚揚げ、豚ひき肉、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、たけのこ、グリーンピース、わかめ、だいこん	半つき米、いりごま、なたね油、砂糖、かたくり粉、じゃがいも、麦みそ、ミルクココア	うすくちしょうゆ、こいくちしょうゆ、みりん風調味料、煮干しだし、麦茶

※ 献立表の ♥ は、リクエストメニューです。 それぞれのクラスから順番でリクエストメニューを出してもらっています。

- ★3歳未満児の午前おやつは「グリーンコープのおやつ」と麦茶を提供いたします。
- ★離乳食は別途、個々の段階に応じたメニューになります。
- ★食物アレルギーをお持ちのお子さんは、医師の指示に応じたメニューになります。
- ★延長保育のおやつ（グリーンコープ等）については、1 8 時以降の延長保育ご利用のお子さんを対象としています。
- ★給食、おやつに關しての心配、質問等がございましたら、ご連絡なく給食室の方へお立ち寄りください。
- ★当園のご飯は五十分つき無農薬米を使用しています。
- ★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。その際には、玄関掲示にてお知らせ致します。

11 月の旬の食材

- ＜野菜＞ ほうれんそう・こまつな・ブロッコリー・だいこん・ごぼう・はくさい・七草（せり・なずな・すずな・すずしろ・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ）
- ＜魚介＞ かき・たら・ひらめ・すずき・ぶり・さば・たい
- ＜果物＞ みかん・ぼんかん・きんかん・ゆず・レモン・いちご

「グリーンコープのおやつ」は以下の商品を使用します。  
入荷状況により、その他の商品を使用する場合もございます。ご了承ください。

- ・ベジタブルスティック ・ひと口揚げせんべい ・小魚せんべい ・えびしお ・ごまスティック
- ・つなごこあられ ・動物ぼうろ ・うの花クッキー ・ビスケット ・さくっともちこし ・星せんべい
- ・おにぎりせんべい ・ごぼうせんべい ・ペビードーナツ ・サラダせんべい ・クラッカー