

令和8年1月 献立表

日	曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちようしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちようみりょう	3じのおやつ
5	月	お正月メニュー	<ぶりの照り焼き> ぶり(40) 酒 醤油 みりん <果物> 桜島小みかん(50)	<田作り> 食べるいりこ(2) 醤油 みりん ごま <紅白なます> だいこん(25)にんじん(7)ゆず(1) 醤油 酢 みりん	<雑煮> もち(15)干しこい(0.5)かまぼこ(7) はくさい(20)豆もやし(8)みつば(2) 焼きえび(だし) 醤油		栗きんとん 栗(甘露煮)(6) さつまいも(50) 牛乳(5) 砂糖(2) 麦茶
6	火	チキン南蛮 はくさいサラダ 中華スープ	鶏もも肉(40)卵(12) はくさい(30)ピーマン(6)コーン(3)	たまねぎ(18)パセリ(0.4) はくさい(30)ピーマン(6)コーン(3)	油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ 醋 醤油 みりん ドレッシング		1/6 グリーンコープのおやつ ミルク
21	水	ごはん		もやし(18) ほうれんそう(4)		中華だし 醤油	1/21 かぼちゃ蒸しパン・麦茶 かぼちゃ(15)ホットケーキミックス(25) 砂糖(5)卵(6)牛乳(7)油(2)
7	水	七草メニュー	<七草がゆ> 七草(はこべら・なづな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 干しこい(0.5) 五分つき米 塩	<鶏肉と野菜のみそ炒め> 鶏もも肉(30)たまねぎ(28) にんじん(10)しめじ(8) チンゲンサイ(15)みそ(3) ごま油 醤油 みりん 砂糖	<すまし汁> はくさい(20)えのき(8) こねぎ(2) 鰹・昆布だし 醤油		がね にんじん(6)にら(1)米粉(12) さつまいも(30) 油 塩 麦茶
8	木	五目煮 わかめのみそ汁	ゆで大豆(12) ちくわ(8)	だいこん(35)にんじん(8) いんげん(2)	こんにゃく(15) 砂糖	みりん 醤油 いりこだし	グリーンコープのおやつ ミルク
22	木	ひじきごはん	油揚げ(4)	干しこじき(0.5)	五分つき米	酒 醤油	ミルクココア
9	金	鶏飯 はくさいのごま和え	鶏ささみ(20)卵(10)	干しこい(1)山川漬け(4) こねぎ(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん ごま めんつゆ	1/9 ~鏡開き~ぜんざい もち(20)ゆであずき缶(50)塩 麦茶 1/23 がね 麦茶
23	金	果物		バナナ(50)			
10	土	ミートスパゲティ コンソメスープ	合びき肉(30)	たまねぎ(25)にんじん(8) ピーマン(5)	スパゲッティ麺(40) 油	醤油 ケチャップ こしょう コンソメ 醤油	グリーンコープのおやつ ミルク
27	火	やさしいサラダ		だいこん(20)エリンギ(8) パセリ(0.5)		ドレッシング	ミルクココア
13	火	えびの中華あんかけ だいこんスープ	えび(18)	はくさい(32)にんじん(10) しめじ(8)チンゲンサイ(15)	ごま油 片栗粉	中華だし 酒 醤油 みりん	1/13 グリーンコープのおやつ ミルク
28	水	ごはん		だいこん(25)えのき(8) こまつな(4)	ごま	中華だし 醤油	1/28 かぼちゃ蒸しパン 麦茶
14	水	魚の竜田揚げ やさいの酢の物 豆腐のみそ汁	白身魚(40)		五分つき米		ゆずクッキー ゆず(2)小麦粉(15)卵(8) 砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5) 麦茶
26	月	ごはん					
15	木	ポークビーンズ コンソメスープ	豚肉(20) ゆで大豆(8)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリンピース(3)	じゃがいも(25) 油 砂糖	ケチャップ 醤油	グリーンコープのおやつ ミルク
29	木	ごはん		だいこん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油	ミルクココア
16	金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<きんぴらごぼう> にんじん(17)ごぼう(17)切干大根(2) 糸こんにゃく(14) いんげん(5) ごま ごま油 醤油 みりん 砂糖	<厚揚げのみそ汁> 厚揚げ(20)もやし(17) えのき(8)こねぎ(2) みそ(9) いりこだし		どら焼き ホットケーキミックス(25) 牛乳(12)こしあん(12)卵(6) 砂糖(3) 油 ミルク
17	土	シーフードカレー やさいのサラダ	えび(18) ハム(5)	たまねぎ(22)にんじん(8) グリンピース(3) キャベツ(30)ブロッコリー(8)	五分つき米 じゃがいも(25)油	カレールウ 酒	グリーンコープのおやつ ミルク
31	土	果物		みかん(50)			ミルクココア
19	月	魚のピカタ やさいのマヨ和え すまし汁	白身魚(40)卵(10)	キャベツ(32)ピーマン(6)にんじん(8)	小麦粉 マヨネーズ	酒 こしょう ケチャップ 醤油 こしょう 鰹・昆布だし 醤油	ジャムパン 食パン(30) いちごジャム(4) ブルーベリージャム(4) 麦茶
30	金	ごはん		たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)			
20	火	ふじヶ丘鍋	<おにぎり> 五分つき米 塩 山川漬け(8) <果物> みかん(50)	~豚汁~ 豚こま肉(15)だいこん(23) さつまいも(20)にんじん(8)こねぎ(2) いりこだし みそ(9) 油	~すりみ汁~ すりみ(20)はくさい(23) えのき(8)にんじん(8)にら(2) 醤油 鰹・昆布だし		グリーンコープのおやつ ミルクココア
24	土	パンの日	<ふりかけパン> 食パン(40) 青のり粉 ごま 粉チーズ(2) マヨネーズ	<スープ> キャベツ(20)にんじん(8) じゃがいも(22) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180)	<果物> ぽんかん(50)	グリーンコープのおやつ ミルク

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★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。



1月の旬の食材

<野 菜>ほうれんそう、こまつな、芽キャベツ、みつば、ブロッコリー、カリフラワー、だいこん、ごぼう、はくさい、七草(せり・なづな・ごぎょう・ほとけのざ・はこべら・すずな・すずしろ)

<果 物>きんかん、みかん、ぽんかん、ゆず、レモン、デコポン

<魚介類>いわし、かき、たら、ひらめ、すずき、ぶり、さば、たい