

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 ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	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)干しいたけ(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	鶏もも肉(40)卵(12)	たまねぎ(18)パセリ(0.4)	油 小麦粉 砂糖 マヨネーズ	酢 醤油 みりん	1/6 グリーンコープのおやつ
		はくさいサラダ		はくさい(30)ピーマン(6)コーン(3)		ドレッシング	ミルク
		中華スープ	はんぺん(15)	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)
21	水	ごはん			五分つき米		
7	水	七草メニュー	＜七草がゆ＞ 七草(はこべら・なずな ごぎょう・ほとけのざ せり・すずな・すずしろ) 干しいたけ(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
8	木	五目煮	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	麦茶
		わかめのみそ汁	みそ(9)	もやし(17)とうみょう(2) えのき(8)わかめ(7)		いりこだし	グリーンコープのおやつ
22	木	ひじきごはん	油揚げ(4)	干しひじき(0.5)	五分つき米	酒 醤油	ミルクココア
9	金	鶏飯	鶏ささみ(20)卵(10)	干しいたけ(1)山川漬け(4) こねぎ(2)	五分つき米 油 砂糖	醤油 みりん	1/9 ～鏡開き～ぜんざい もち(20)ゆであずき缶(50)塩
		はくさいのごま和え		はくさい(35)にんじん(10) ほうれんそう(8)	ごま	めんつゆ	麦茶 1/23 がね
23	金	果物		バナナ(50)			麦茶
10	土	ミートスパゲティ	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	グリーンコープのおやつ
		コンソメスープ		だいこん(20)エリンギ(8) パセリ(0.5)		コンソメ 醤油	
27	火	やさいサラダ		キャベツ(35)こまつな(18)コーン(4)		ドレッシング	ミルクココア
13	火	えびの中華あんかけ	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
		だいこんスープ		だいこん(25)えのき(8) こまつな(4)	ごま	中華だし 醤油	ミルク
28	水	ごはん			五分つき米		1/28 かぼちゃ蒸しパン 麦茶
14	水	魚の竜田揚げ	白身魚(40)		油 片栗粉	酒 醤油	ゆずクッキー
		やさいの酢の物		もやし(28)きゅうり(10)にんじん(10)	砂糖	酢 醤油 みりん	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)
		豆腐のみそ汁	豆腐(23) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし	麦茶
26	月	ごはん			五分つき米		
15	木	ポークビーンズ	豚肉(20) ゆで大豆(8)	たまねぎ(25)にんじん(8) グリーンピース(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
		コンソメスープ		だいこん(23)エリンギ(8) ほうれんそう(3)		コンソメ 醤油	
29	木	ごはん			五分つき米		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	えび(18)	たまねぎ(22)にんじん(8) グリーンピース(3)	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
		やさいサラダ	ハム(5)	キャベツ(30)ブロッコリー(8)		ドレッシング	
31	土	果物		みかん(50)			ミルクココア
19	月	魚のピカタ	白身魚(40)卵(10)		小麦粉	酒 こしょう ケチャップ	ジャムパン
		やさいのマヨ和え		キャベツ(32)ピーマン(6)にんじん(8)	マヨネーズ	醤油 こしょう	食パン(30)
		すまし汁		たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		鰹・昆布だし 醤油	いちごジャム(4) ブルーベリージャム(4)
30	金	ごはん			五分つき米		麦茶
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
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＞ ぼんかん(50)	ミルクココア 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・なずな・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、ぼんかん、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

