

2026年

1月の予定献立表

さむかわ保育園

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主 食	献 立 名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価(幼児)		行 事 および 連 絡 事 項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの		エネルギー 脂質	蛋白質 塩分	
5月	かし	♡けんちんうどん	油揚げ	うどん	人参 玉葱 大根 ごぼう こんにゃく	せんべい クッキー	369(582)	10.9(24.2)	
	麦茶	ポテトサラダ フルーツ缶詰		じゃが芋	干し椎茸 きゅうり みかん缶詰	牛乳	11.9(20.1)	3.0(1.8)	
6火	かし	ハヤシライス	豚肉 ツナ缶	油 米 ごま	玉葱 人参 きゃべつ きゅうり	玄米スティック せんべい	556(482)	17.5(16.6)	
	牛乳	きゅうりとツナサラダ 野菜ジュース	牛乳	じゃが芋	グリーンピース パナナ	牛乳	16.0(12.1)	2.5(1.5)	
7水	かし	♡スパゲティナポリタン	豚挽肉	油 じゃが芋	玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリンピース	七草おにぎり	480(554)	19.1(19.6)	7日 幼児組
	牛乳	ブロッコリー 豆乳汁		スパゲティ	ブロッコリー えのき茸 チンゲン菜 コーン缶	牛乳	13.1(18.4)	1.9(1.1)	身体測定
8木	かし	ご飯 ♡マーボー豆腐	豚挽肉 豆腐	米 油 ごま油	生姜 にんにく 玉葱 人参 なら 筍の水煮	♡ジャム&マーガリン サンド	641(529)	23.5(21.3)	8日 リトミック3・4歳
	牛乳	♡大学かぼちゃ みかん		ごま	干し椎茸 かぼちゃ みかん	牛乳	18.8(20.6)	0.9(1.7)	身体測定ちゅうりっぷ組
9金	かし	麦ご飯 ぶりの煮つけ	ぶり	米 麦 油	生姜 きゃべつ 人参	おしるこ	587(644)	24.4(23.8)	9日 獅子舞
	牛乳	きゃべつのゴマネース パナナ	ちくわ	ごま	パナナ	牛乳	17.0(19.0)	1.7(1.3)	身体測定あか組
10土	かし	焼うどん	豚肉	油 うどん	きゃべつ 人参 もやし 青のり	菓子パン せんべい	428(540)	17.3(22.2)	
	牛乳	豆腐のみそ汁	油揚げ 豆腐	じゃが芋	玉葱	牛乳	11.8(17.6)	2.2(0.8)	
13火	かし	ご飯 干草焼き	卵 鶏挽肉	米 油 ごま油	干し椎茸 人参 ほうれん草	せんべい クッキー	571(431)	19.4(17.1)	13日 たんぼ組
	牛乳	♡中華風酢の物 パナナ	ハム	春雨	人参 きゅうり もやし パナナ	牛乳	13.0(12.5)	1.5(1.4)	身体測定
14水	かし	麦ご飯 ♡鶏肉のさっぱり煮	鶏肉 卵	米 麦 油	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参	豆乳寒天 せんべい	562(571)	29.9(24.8)	14日
	牛乳	ツナサラダ みそ汁☆	ツナ缶 油揚げ		もやし わかめ	牛乳	17.4(18.2)	2.0(2.1)	さくら組懇談会
15木	かし	ご飯 ♡かれのいの煮つけ	かれい	米 ごま	ほうれん草 人参 ひじき 大根	さつま芋の蒸し物	528(578)	22.9(21.3)	15日
	牛乳	ほうれん草のごま和え みかん	鶏ささみ	じゃが芋	みかん	牛乳	7.9(20.5)	1.7(1.0)	どんどやき
16金	かし	麦ご飯 ※高野豆腐フライ	高野豆腐 チーズ	米 麦 オリーブ油	パセリ にんにく 人参 きゃべつ きゅうり	♡パナナブレッド	575(625)	18.6(21.7)	16日
	牛乳	スタミナサラダ キラキラスープ	卵 豚挽肉	油 ごま 油 ごま 油	コーン缶 わかめ	牛乳	21.6(21.9)	1.5(3.6)	うめ組懇談会
17土	かし	野菜ラーメン	豚挽肉	ラーメン	白菜 もやし 人参	黒糖ロール せんべい	457(587)	16.6(25.0)	
	牛乳	かぼちゃの甘煮	かまぼこ		かぼちゃ	牛乳	8.7(24.0)	2.0(1.9)	
19月	かし	麦ご飯 鮭のトマトソース煮	鮭 油揚げ	米 麦 油	トマト缶 レモン切り昆布 人参 ねぎ こんにゃく	♡フライドポテト	620(527)	25.5(22.6)	19日
	牛乳	♡切り昆布の炒め煮 ワンタンスープ	豚挽肉	わんたん皮	生姜 にんにく いんげん もやし チンゲン菜 えのき茸	牛乳	20.3(22.8)	5.0(1.5)	もも組懇談会
20火	かし	麦ご飯 ♡鶏のから揚げ	鶏肉 油揚げ	油 米 麦	ひじき 人参 しらたき グリンピース	せんべい クッキー	495(426)	14.9(16.5)	20日
	牛乳	ひじきの炒り煮 みかん			みかん	ジュース	14.6(15.4)	1.2(2.3)	スタンプラリー
21水	かし	ご飯 ♡和風ミートローフ	豚挽肉 卵 ハム	米 麦 油	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース	♡ミルククリームサンド	636(562)	23.6(26.0)	21日
	豆乳	♡マカロニサラダ オレンジ	脱脂粉乳 豆腐	マカロニ	きゅうり きゃべつ オレンジ	牛乳	22.2(18.6)	0.7(2.5)	たんぼ組懇談会
22木	かし	ホットパン ポークビーンズ	豚肉 かにかまぼこ	パン 油 ごま	玉葱 人参 パセリ トマト缶 きゅうり	♡お好み焼き	509(589)	23.8(25.5)	22日
	牛乳	切干大根のサラダ パナナ	茹で大豆	じゃが芋	切干大根 パナナ	牛乳	16.7(22.5)	1.9(1.3)	ちゅうりっぷ組懇談会
23金	かし	鮭とわかめの混ぜご飯 ♡メンチかつ	豚挽き肉 卵	油 米 麦	炊き込みわかめ素 きゃべつ 玉葱 人参	りんごタルト	572(544)	21.5(20.2)	23日
	牛乳	きゅうりの昆布和え みかん	鮭フレーク	ごま	きゅうり みかん	ヤクルトジョア	20.5(21.2)	0.9(1.5)	お誕生日会
24土	かし	きつねうどん	鶏挽肉	うどん	玉葱 人参 干し椎茸	甘食パン せんべい	458(478)	14.3(21.5)	
	牛乳	さつま芋の甘煮	油揚げ	さつま芋		牛乳	9.6(16.3)	2.9(1.1)	
26月	かし	麦ごはん かじきの竜田揚げ	かじき 納豆	米 麦 油	きゃべつ 人参 ほうれん草	♡豆乳わらび餅	565(497)	27.1(20.9)	
	牛乳	♡納豆和え みそ汁	豆腐		かぶ わかめ	牛乳	19.4(12.8)	1.7(1.4)	
27火	かし	♡ちゃんぽんめん	豚肉 えび	ラーメン 油 ごま	きゃべつ 人参 もやし チンゲン菜	まきまきロールパン	514(555)	19.9(24.5)	27日 もも組
	牛乳	じゃが味噌 りんご	ホタテ なんと	じゃが芋 ごま油	青のり りんご	牛乳	21.5(20.9)	2.2(1.2)	おやつクッキング
28水	かし	麦ご飯 プルコギ風炒め	豚肉 高野豆腐	米 麦 油	玉葱 きゃべつ もやし チンゲン菜	チーズ揚げ ウエハース	548(597)	22.0(19.2)	28日 さくら組
	牛乳	人参サラダ みかん	チーズ	春雨	人参 レーズン みかん	牛乳	19.8(15.7)	1.2(0.9)	おやつクッキング
29木	果物	ご飯 鯖のおろし煮	鯖 油揚げ	米	生姜 にんにく 大根 小松菜 人参	りんご蒸しパン	620(618)	26.3(24.8)	
	豆乳	小松菜の肉みそ和え かきたま汁☆	豆腐 卵		いんげん 玉葱 わかめ	牛乳	22.1(23.7)	1.7(1.5)	
30金	かし	麦ごはん ♡煮込みハンバーグ	鶏豚挽肉 卵	米 麦 油	玉葱 れんこん 人参 きゅうり もやし	♡ジャム&マーガリン	615(535)	26.7(27.4)	
	牛乳	もやしサラダ みそ汁☆	豆腐 ハム 厚揚げ		白菜 わかめ	牛乳	19.7(15.2)	2.2(2.2)	
31土	かし	焼きそば	豚肉	油	きゃべつ 人参 もやし 青のり	デニッシュパン せんべい	465(594)	18.3(24.3)	
	牛乳	豆腐のみそ汁	豆腐	焼きそば	玉葱 わかめ かぼちゃ	牛乳	13.1(22.0)	2.3(0.9)	



ぱくぱくレシピ!
「高野豆腐のフライ」

(材料 4人分 g)
高野豆腐...4枚
煮汁...出汁汁3カップ
砂糖大さじ1
醤油大さじ2
みりん大さじ2

衣...小麦粉・パン粉 適量・
卵1個・パセリ・粉チーズ 少々
油 適量

(作り方)
① 高野豆腐はぬるま湯につけてもどし、水気をしぼって1/4に切り分ける
② 鍋に煮汁を作り、①を煮含める
③ パン粉に粉チーズ、みじん切りしたパセリを混ぜ合わせておく
④ 高野豆腐の煮汁を軽くきり、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、180℃に熱した油で揚げる



あけまして
おめでとうございませう



『大根食ったら葉っぱ干せ』
大根の葉っぱのように普段捨ててしまうものでも、いざというときに役立つこと。大根の葉っぱはビタミン類・カルシウムが豊富です。

『大根どきの医者いらず』
大根の収穫時にはだれもが健康になり、医者に疎遠になるという意味。大根はおなかの調子を整え、消化を良くしてくれます。



3歳以上児平均提供栄養量・①未満児：エネルギー538(517)・蛋白質21.0(20.0)・脂質16.4(16.5)・食塩1.9(1.8)

◇汁ものに☆がついている日は、みそ汁にはにぼしとかつお節の混合だしをすまし汁には昆布とかつお節の混合だしを作っています。♡マークがついている日はリクエストメニューです。食材の都合で献立を変更する場合があります。