

2026年

1月の予定献立表

さむかわ保育園

曜日	乳児組 献立名	材料 お よ び 体 内 で の 働 き			栄養価(幼児) おやつ	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		
		牛前おやつ 主食	牛乳	牛乳		
5月	かし 麦茶	けんちんうどん ポテトサラダ フルーツ缶詰	油揚げ	うどん じやが芋	人参 玉葱 大根 ごぼう こんにゃく 干し椎茸 きゅうり みかん缶詰	せんべい クッキー 牛乳
	火	かし 牛乳	ハヤシライス きゅうりとツナサラダ 野菜ジュース	豚肉 ツナ缶 牛乳	米 ごま じやが芋	玉葱 人参 きゃべつきゅうり グリンピース バナナ
7水	かし 牛乳	スパゲティナポリタン ブロッコリー 豆乳汁	豚挽肉	油 ジやが芋 スパゲティ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 グリンピース ブロッコリー えのき茸 チンゲン菜 コーン缶	玄米スティック せんべい 牛乳
	木	かし 牛乳	ご飯 ♡マー保豆腐 ♡大学かぼちゃ みかん	豚挽肉 豆腐	米 油 ごま油 ごま	生姜 にんにく 玉葱 人参 にら 竹の水煮 干し椎茸 かぼちゃ みかん
9金	かし 牛乳	麦ご飯 ぶりの煮つけ きゃべつのゴマネーズ バナナ	ぶり ちくわ	米 麦油 ごま	生姜 きゃべつ 人参 バナナ	おしるこ 牛乳
	土	かし 牛乳	焼うどん 豆腐のみぞ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	油 うどん じやが芋	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱
13火	かし 牛乳	ご飯 千草焼き ♡中華風酢の物 バナナ	卵 鶏挽肉 ハム	米 油 ごま油 春雨	干し椎茸 人参 ほうれん草 人参 きゅうり もやし バナナ	せんべい クッキー 牛乳
	14水	かし 牛乳	麦ご飯 ♡鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダみそ汁☆	鶏肉 卵 ツナ缶 油揚げ	米 麦油	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 もやし わかめ
15木	かし 牛乳	ご飯 ♡かれいの煮つけ ほうれん草のごまあえ みかん	かれい 鶏ささみ	米 ごま じやが芋	ほうれん草 人参 ひじき 大根 みかん	さつま芋の蒸し物 牛乳
	16金	かし 牛乳	麦ご飯 ※高野豆腐フライ スタミナサラダ キラキラスープ	高野豆腐 チーズ 卵 豚挽肉	米 麦オリーブ油 油 ごま ごま油	バセリ にんにく 人参 きゃべつ きゅうり コーン缶 わかめ
17土	かし 牛乳	野菜ラーメン かぼちゃの甘煮	豚挽肉 かまぼこ	ラーメン	白菜 もやし 人参 かぼちゃ	黒糖ロール せんべい 牛乳
	19月	かし 牛乳	麦ご飯 鮭のトマトソース煮 ♡切り昆布の炒め煮 ワンタンスープ	鮭 油揚げ 豚挽肉	米 麦油 わんたん皮	トマト缶 レモン 切り昆布 人参 つきこん 生姜 にんにく いんげん もやし チンゲン菜 えのき茸
20火	かし 牛乳	麦ご飯 ♡鶏のから揚げ ひじきの炒り煮 みかん	鶏肉 油揚げ	油 米 麦	ひじき 人参 しらたき グリンピース みかん	せんべい クッキー 牛乳
	21水	かし 豆乳	ご飯 ♡和風ミートローフ ♡マカロニサラダ オレンジ	豚挽肉 卵 ハム 脱脂粉乳 豆腐	米 麦油 マカロニ	玉葱 人参 コーン缶 グリンピース きゅうり きゃべつ オレンジ
22木	かし 牛乳	ホットパン ポークビーンズ 切干大根のサラダ バナナ	豚肉 かにかまぼこ 茹で大豆	パン 油 ごま じやが芋	玉葱 人参 パセリ トマト缶 きゅうり 切干大根 バナナ	♡お好み焼き 牛乳
	23金	かし 牛乳	鮭とわかめの混ぜご飯 ♡メンチかつ きゅうりの昆布和え みかん	豚挽き肉 卵 鮭フレーク	油 米 麦 ごま	炊き込みわかめ素 きゃべつ 玉葱 人参 きゅうり みかん
24土	かし 牛乳	きつねうどん さつま芋の甘煮	鶏挽肉 油揚げ	うどん さつま芋	玉葱 人参 干し椎茸	甘食パン せんべい 牛乳
	26月	かし 牛乳	麦ごはん かじきの竜田揚げ ♡納豆和え みそ汁	かじき 納豆 豆腐	米 麦油	きゃべつ 人参 ほうれん草 かぶ わかめ
27火	かし 牛乳	♡ちゃんぽんめん じやが味噌 りんご	豚肉 えび ホタテ なると	ラーメン 油 ごま じやが芋 ごま油	きゃべつ 人参 もやし チンゲン菜 青のり りんご	まきまきロールパン 牛乳
	28水	かし 牛乳	麦ご飯 ブルコギ風炒め 人参サラダ みかん	豚肉 高野豆腐 チーズ	米 麦油 春雨	玉葱 きゃべつ もやし チンゲン菜 人参 レーズン みかん
29木	果物 豆乳	ご飯 鮭のおろし煮 小松菜の肉みそ和え かきたま汁☆	鮭 油揚げ 豆腐 卵	米	生姜 にんにく 大根 小松菜 人参 いんげん 玉葱 わかめ	りんご蒸しパン 牛乳
	30金	かし 牛乳	麦ごはん ♡煮込みハンバーグ もやしサラダ みそ汁☆	鶏豚挽肉 卵 豆腐 ハム 厚揚げ	米 麦油	玉葱 れんこん 人参 きゅうり もやし 白菜 わかめ
31土	かし 牛乳	焼きそば 豆腐のみぞ汁	豚肉 豆腐	油 焼きそば	きゃべつ 人参 もやし 青のり 玉葱 わかめ かぼちゃ	デニッシュパン せん べい 牛乳



(材料 4人分 g)

(材料 4人分 g)
高野豆腐…4枚

高野豆腐...4枚
煮汁...出汁汁3カップ

砂糖力

砂糖大さじ1
醤油大さじ2

醤油大さじ2
みりん大さじ2

アーティスト

衣...小麦粉・パン粉

卵1個・パセリ・

卵1個、バター
油適量

油過量

• 10 •

• 6 •

のに☆がついている日は

のに☆がついている日は、

七 作用力

(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°Cに熱した油で揚げる



たべものことわざ：だいこん



『大根食つたら葉っぱ干せ』
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す』
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。