



1 月 献 立 表



令和 8 年

同 仁 東 保 育 園

日 曜	献 立 名	使 用 食 材	3才未満児 午前のおやつ	全 児 童 午後のおやつ
1 木				
2 金				
3 土				
4 日				
5 月	野 菜 カ レ ー ・ 牛 乳 ・ フ ル ー ツ 和 え	南 瓜 ・ ズ ッ キ ー ニ ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ ビ ー マ ン ・ パ プ リ カ ・ 豚 肉 ・ バ ナ ナ ・ フ ル ー ツ 缶 ・ ヨ ー グ ル ト	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	肉 ま ん ・ 麦 茶
6 火	ホ ッ ト ド グ ・ 皮 付 き ポ テ ト ・ 野 菜 ス ー プ ・ 牛 乳	キ ャ ベ ッ ・ ウ イ ン ナ ー ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ 水 菜 ・ し め じ ・ 鶏 肉 ・ じゃ が 芋 ・ ご ま ・ 昆 布	マ リ ー ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	ゴ マ 昆 布 お に ぎ り ・ 麦 茶
7 水	麻 婆 豆 腐 ・ 伴 三 絲 ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	も や し ・ 白 菜 ・ 人 参 ・ 小 松 菜 ・ あ げ ・ 玉 葱 ・ 椎 茸 ・ に ら ・ 豆 腐 ・ 豚 肉 ・ 香 南 ・ 胡 瓜 ・ ハ ム ・ 卵	野 菜 か り ん と う ・ 牛 乳	ス イ ー ト ポ テ ト ・ 牛 乳
8 木	竹 輪 の 磯 辺 揚 げ ・ ブ ロ ッ コ リ ー ・ ト マ ト ・ 具 だ く さ ん 汁 ・ ひ じ き ご は ん	竹 輪 ・ ブ ロ ッ コ リ ー ・ ト マ ト ・ 白 紙 ・ 大 根 ・ も や し ・ 人 参 ・ 豆 腐 ・ 法 蓮 草 ・ ひ じ き ・ 香 南 ・ 椎 茸 ・ あ げ ・ 鶏 肉	ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	原 宿 ド グ ・ 牛 乳
9 金	鶏 の 塩 こ う じ 焼 き ・ マ カ ロ ニ サ ラ ダ ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 豆 腐 ・ 鶏 肉 ・ 胡 瓜 ・ ハ ム ・ コ ー ン ・ ヨ ー グ ル ト	リ ッ ツ ・ 牛 乳	ソ フ ー ル ・ セ ン ベ イ
10 土	野 菜 た っ ぷ り た め き う ど ん ・ バ ナ ナ	も や し ・ 白 菜 ・ 人 参 ・ 小 松 菜 ・ あ げ ・ 豚 肉 ・ バ ナ ナ ・ 鶏 肉	セ ン ベ イ ・ 牛 乳	鶏 そ ぼ ろ お に ぎ り ・ 牛 乳
11 日				
12 月				
13 火	カ レ ー う ど ん ・ 肉 回 子 ・ も や し と 胡 瓜 の 和 え 物	じゃ が 芋 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 椎 茸 ・ ね ぎ ・ 豚 肉 ・ こ ね ぎ ・ 豚 肉 ・ 鶏 肉 ・ 胡 瓜 ・ も や し	た べ っ こ 動 物 ・ 牛 乳	プ リ ン ・ セ ン ベ イ
14 水	五 目 う ま 煮 丼 ・ も み づ け ・ 味 噌 汁	白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ 青 梗 菜 ・ 筍 ・ キ ャ ベ ッ ・ じゃ が 芋 ・ 法 蓮 草 ・ 厚 揚げ ・ 大 根 ・ 胡 瓜	ゴ マ ス テ ィ ッ ク ・ 牛 乳	ホ ッ ト ケ ー キ ・ 牛 乳
15 木	鯖 の 味 噌 煮 ・ ポ テ ト サ ラ ダ ・ す ま し 汁 ・ ご は ん	鯖 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ え の き ・ 豆 腐 ・ じゃ が 芋 ・ 胡 瓜 ・ コ ー ン ・ ヨ ー グ ル ト	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	鉄 分 ヨ ー グ ル ト ・ セ ン ベ イ
16 金	具 だ く さ ん 卵 焼 き ・ ひ じ き と マ カ ロ ニ の サ ラ ダ ・ 味 噌 汁 ・ な め し	白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 小 松 菜 ・ 豆 腐 ・ 卵 ・ 玉 葱 ・ 豚 肉 ・ 法 蓮 草 ・ 枝 豆 ・ ひ じ き ・ カ ニ カ マ ・ コ ー ン	マ リ ー ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	ア メ リ カ ド グ ・ 麦 茶
17 土	お に ぎ り ・ バ ナ ナ ・ 薩 摩 汁	わかめ ・ 鮭 ・ 白 菜 ・ 大 根 ・ 人 参 ・ 薩 摩 芋 ・ 玉 葱 ・ あ げ ・ 豚 肉 ・ こ ね ぎ ・ バ ナ ナ	セ ン ベ イ ・ 牛 乳	ジャ ム サ ン ド ・ 牛 乳
18 日				
19 月	根 菜 カ レ ー ラ イ ス ・ 牛 乳 ・ ミ モ ザ サ ラ ダ	蓮 根 ・ 大 根 ・ じゃ が 芋 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 豚 肉 ・ 胡 瓜 ・ キ ャ ベ ッ ・ 卵 ・ み か ん 缶 ・ カ ニ カ マ	野 菜 か り ん と う ・ 牛 乳	ぶ どう ゼ リ ー ・ セ ン ベ イ
20 火	すみれさんリクエスト：具だくさん醤油ラーメン・ポテト・りんご	キ ャ ベ ッ ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ 豚 肉 ・ コ ー ン ・ こ ね ぎ ・ じゃ が 芋 ・ り ん ご ・ し ら す ・ チ ー ズ ・ 青 の り	ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	し ら す ト ー ス ト ・ 牛 乳
21 水	五 目 納 豆 ・ 中 華 風 サ ラ ダ ・ 豚 汁 ・ ご は ん	白 菜 ・ 大 根 ・ 人 参 ・ し め じ ・ 里 芋 ・ ね ぎ ・ 鶏 肉 ・ 法 蓮 草 ・ 豚 肉 ・ 豆 腐 ・ 納 豆 ・ 腰 節 ・ こ ね ぎ ・ ご ま ・ 香 南 ・ 胡 瓜 ・ ハ ム ・ 卵 ・ り ん ご	リ ッ ツ ・ 牛 乳	り ん ご ケ ー キ ・ 牛 乳
22 木	ホ ッ ケ の 塩 焼 き ・ ひ じ き 煮 ・ ブ ロ ッ コ リ ー ・ ト マ ト ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	ホ ッ ケ ・ 白 菜 ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 豆 腐 ・ ひ じ き ・ 椎 茸 ・ あ げ ・ 白 滝 ・ ブ ロ ッ コ リ ー ・ ト マ ト	塩 セ ン ベ イ ・ 牛 乳	フ ラ ン ク フ ル ト ・ 牛 乳
23 金	水 炊 き ・ 焼 売 ・ み か ん ・ わ か め ご は ん	白 菜 ・ も や し ・ 大 根 ・ ね ぎ ・ 人 参 ・ 水 菜 ・ 豆 腐 ・ え の き ・ 鶏 肉 ・ わ か め ・ 豚 肉 ・ み か ん ・ 薩 摩 芋	ゴ マ ス テ ィ ッ ク ・ 牛 乳	芋 か り ん と う ・ 牛 乳
24 土	冬 野 菜 う ど ん ・ バ ナ ナ	小 松 菜 ・ 大 根 ・ 白 菜 ・ ね ぎ ・ 人 参 ・ 鶏 肉 ・ バ ナ ナ ・ ハ ム ・ チ ー ズ	セ ン ベ イ ・ 牛 乳	ハ ム チ ー ズ サ ン ド ・ 牛 乳
25 日				
26 月	タ コ ラ イ ス ・ バ ナ ナ ・ 和 風 ポ ト フ	豚 肉 ・ 玉 葱 ・ キ ャ ベ ッ ・ ト マ ト ・ じゃ が 芋 ・ 大 根 ・ 人 参 ・ 白 菜 ・ 法 蓮 草 ・ 豚 肉 ・ バ ナ ナ	ク ッ キ ー ・ 牛 乳	ラ ス ク ・ 牛 乳
27 火	中 華 風 う ど ん ・ 薩 摩 芋 の 天 ぶ ら	白 菜 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 椎 茸 ・ に ら ・ し ょ う が ・ 豚 肉 ・ 薩 摩 芋	マ リ ー ビ ス ケ ッ ト ・ 牛 乳	焼 き お に ぎ り ・ 牛 乳
28 水	肉 豆 腐 ・ 酢 の 物 ・ 味 噌 汁 ・ ご は ん	大 根 ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ あ げ ・ 豚 肉 ・ 豆 腐 ・ 玉 葱 ・ 白 滝 ・ 椎 茸 ・ 腰 元 ・ 香 南 ・ 胡 瓜 ・ わ か め ・ カ ニ カ マ ・ み か ん 缶	野 菜 か り ん と う ・ 牛 乳	ク リ ー ム パ ン ・ 牛 乳
29 木	カツオブライ・ゴボウサラダ・味噌汁・ゴマ塩ご飯	ご ま ・ キ ャ ベ ッ ・ も や し ・ 人 参 ・ 法 蓮 草 ・ 豆 腐 ・ カ ッ オ ・ 牛 蒡 ・ 人 参 ・ 胡 瓜 ・ ハ ム ・ コ ー ン	た べ っ こ 動 物 ・ 牛 乳	フル ー チ ェ (ピーチ) ・ セ ン ベ イ
30 金	中 華 丼 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ 味 噌 汁	キ ャ ベ ッ ・ 筍 ・ 玉 葱 ・ 人 参 ・ 椎 茸 ・ 豚 肉 ・ 海 老 ・ 法 蓮 草 ・ 白 菜 ・ も や し ・ 法 蓮 草 ・ 杏 仁 豆 腐 ・ フ ル ー ツ 缶 ・ 薩 摩 芋	リ ッ ツ ・ 牛 乳	ふ か し 芋 ・ 牛 乳
31 土	ミ ー ト ソ ー ス ス パ ゲ テ ィ ー ・ バ ナ ナ ・ 野 菜 ス ー プ	キ ャ ベ ッ ・ も や し ・ 人 参 ・ 玉 葱 ・ 水 菜 ・ し め じ ・ 鶏 肉 ・ 豚 肉 ・ 腰 節 ・ バ ナ ナ	セ ン ベ イ ・ 牛 乳	お か か お に ぎ り ・ 牛 乳

和食のよいところを取り入れよう

新しい年がはじまりましたね。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

この1月には、お正月、七草がゆ、鏡開きと昔からの行事が続きます。神様への感謝や祈り、人々を思いやる気持ちなど、子どもたちにも受け継いでいきたいあたたかい行事ですね。

昔から、私たちが食べてきた食材は、私たちの体に合っています。日本人は和食で発酵した調味料や、魚、米、野菜、芋などを煮たり、蒸したりしながら頂いてきました。そのような食事が、私たちの体には合っていると思います。ただ白米の量が多いため、糖質が高くなってしまったり、塩分が多く、タンパク質の量が少ないところなど欠点もあります。しかし、和食のいいところは肉より魚を多くとっている、高温調理（いためたり、揚げたり）が少ない、発酵食品が多い、豆製品や海藻、芋類など様々な種類のものがある、など体に優しいところもたくさんあります。いいところをしっかりと取り入れて、寒い時期を元気に乗り越えましょう！

3歳未満児

3歳以上児

エネルギー	タンパク質	脂 質	塩 分
4 5 2 kcal	1 5.5 g	1 5.4 g	1.6 g
6 1 8 kcal	2 2.1 g	1 9.5 g	2.0 g

都合により、献立が変更になることがあります。

伝統食の朝ごはん

みそ汁

みそは大豆を米や麦などの麹で発酵させた食品です。そのみそを用いたみそ汁は1日のスタートに必要な水分や栄養分を補ってくれる上、体を温める作用があるので冬の朝にぴったりです。前日のうちに下ごしらえや調理をしておくと、手早く準備できるでしょう。

