



# 2026年01月分の献立 認定こども園睦保育園

|    | 5(月)身体測定                                                | 6(火)                                         | 7(水)                                       | 8(木)誕生会                                         | 9(金)                                       | 10(土)                         |
|----|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------|
| 午前 | 牛乳<br>アンパンマンビスケット                                       | 牛乳<br>ひねり揚げ                                  | 麦茶<br>バナナ                                  | 牛乳<br>うす焼きビスケット                                 | 麦茶<br>塩せんべい                                | 牛乳<br>アンパンマンビスケット             |
| 昼食 | ウィンナーのソテー<br>大根とハムのサラダ<br>クリームシチュー<br>ゴールドキウイ<br>さけふりかけ | かれいの竜田揚げ<br>小松菜のごま和え<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>オレンジ   | 豚肉のしょうが焼き<br>ポテトサラダ<br>豆腐と小松菜のみそ汁          | チキンカレー<br>ブロッコリーのサラダ<br>白菜スープ<br>いちご            | たらふくニエル<br>切干大根の煮物<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>みかん | きつねうどん<br>フルーツ                |
| 午後 | 麦茶 元気ヨーグルト<br>パリパリポテト                                   | 牛乳<br>ピザまん                                   | 麦茶 りんご<br>七草がゆ (ふりかけ)                      | 麦茶 みかんゼリー<br>塩せんべい                              | 牛乳<br>玄米フレークスナック                           | 麦茶 ごまビスケット<br>塩せんべい           |
|    | 12(月)                                                   | 13(火)                                        | 14(水)                                      | 15(木)                                           | 16(金)                                      | 17(土)                         |
| 午前 |                                                         | 麦茶<br>バナナ                                    | 牛乳<br>えんどう豆スナック                            | 牛乳<br>アンパンマンビスケット                               | 麦茶<br>うす焼きビスケット                            | 牛乳<br>薄焼きビスケット                |
| 昼食 |                                                         | かじきのケチャップ煮<br>小松菜の煮浸し<br>キャベツとえのきのみそ汁<br>りんご | マーボー豆腐<br>ほうれん草の磯あえ<br>わかめスープ              | さけのマヨネーズ焼き<br>フルーツきんとん<br>豆腐みそ汁                 | ポトフ<br>ほうれん草とコーンの炒め物<br>田作り                | 五目御飯<br>じゃがいもとわかめのみそ汁<br>フルーツ |
| 午後 |                                                         | 牛乳<br>大学芋                                    | 牛乳 バナナ<br>アーモンドカルシウム                       | 牛乳 フルーツポンチ<br>あにまるクッキー                          | 牛乳 りんごケーキ                                  | 麦茶 動物ビスケット<br>塩せんべい           |
|    | 19(月)                                                   | 20(火)参観日<br>(ばら・つばみ)                         | 21(水)参観日<br>(ひまわり・たんぽぽ)                    | 22(木)参観日<br>(ゆり・すみれ)                            | 23(金)                                      | 24(土)                         |
| 午前 | 牛乳<br>ひねり揚げ                                             | 麦茶<br>バナナ                                    | 牛乳<br>野菜バー                                 | 牛乳<br>薄焼きビスケット                                  | 麦茶<br>塩せんべい                                | 牛乳<br>ひねり揚げ                   |
| 昼食 | さけの照り焼き<br>ごぼうとコーンのサラダ<br>なめこ汁<br>りんご                   | 鶏肉のごまみそ焼き<br>大豆のころころサラダ<br>大根と小松菜のみそ汁<br>みかん | ハヤシライス<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>白菜スープ<br>キウイフルーツ | 和風ハンバーグ<br>ポイルブロッコリー<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>紅白なます みかん | たらフライ<br>ひじきの煮物<br>五目みそ汁<br>りんご            | ミートスパゲティー<br>キャベツスープ<br>フルーツ  |
| 午後 | 牛乳 おさかなサブレ<br>おつまみ昆布                                    | 牛乳 パンの日<br>りんごうずまきパン                         | 麦茶 元気ヨーグルト<br>クラッカー                        | 牛乳 黒豆<br>とんがりコーン                                | 牛乳 ごまクッキー                                  | 麦茶 ビスケット<br>塩せんべい             |
|    | 26(月)                                                   | 27(火)                                        | 28(水)                                      | 29(木)                                           | 30(金)避難訓練                                  | 31(土)                         |
| 午前 | 麦茶<br>バナナ                                               | 牛乳<br>薄焼きビスケット                               | 牛乳<br>えんどう豆スナック                            | 牛乳<br>アンパンマンビスケット                               | 牛乳<br>野菜バー                                 | 牛乳<br>野菜バー                    |
| 昼食 | あじのかば焼き風<br>もやしの中華サラダ<br>いものこ汁                          | チリコンカン<br>小松菜の酢和え<br>キャベツスープ<br>キウイフルーツ      | 肉団子の揚げ煮<br>ほうれん草のサラダ<br>豆腐とわかめのみそ汁<br>りんご  | ぶりの照り焼き<br>マカロニサラダ<br>大根と凍り豆腐のみそ汁<br>みかん        | ポテトサラダ<br>ポイルブロッコリー<br>じゃこふりかけ<br>野菜スープ    | チキンピラフ<br>じゃがいものスープ<br>フルーツ   |
| 午後 | 牛乳<br>インドサモサ                                            | 牛乳<br>きなこクッキー                                | 牛乳<br>チーズ蒸しパン                              | 牛乳 ミルクラスク<br>ミニゼリー                              | 麦茶 赤飯<br>りんご                               | 麦茶 サブレ<br>醤油せんべい              |

※1か月の平均の栄養価です (1〜2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

|       | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 食塩   |
|-------|---------|-------|-------|------|
| 1〜2歳児 | 437kcal | 16.9g | 14.5g | 1.2g |
| 3〜5歳児 | 388kcal | 19.2g | 18.1g | 1.5g |

## ●たたきごぼう 関西風

ごぼう……………1本  
すりごま……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1・1/2  
酢……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1

### 【子どもと作る】

\*ごぼうをすりこぎでたたいてもらいましょう。

### 【作り方】

- ①ごぼうは皮を包丁の背でこそぎ落とし、洗ってすりこぎ棒でたたき、4〜5cmに切る。
- ②湯で①が柔らかくなるまで茹で、ざるで水気をきる。
- ③すりごま、しょうゆ、酢、砂糖を混ぜ、②を絡める。



## ●田作り 関東風

ごまめ……………100g  
砂糖……………大さじ2  
しょうゆ……………大さじ1  
みりん・酒……………各大さじ1/2  
サラダ油……………小さじ1  
炒りごま……………適宜

### 【作り方】

- ①ごまめはフライパン弱火で空炒りする。
- ②①をザルでふるって余分なごみを落とす。
- ③①のフライパンに砂糖、しょうゆ、みりん、酒、サラダ油を加え加熱し煮詰め、②を加え、炒りごまをふり、広げて冷ます。



\*五倍がゆ……………米の重量の五倍の水で作るかゆ(離乳食で2回食、3回食の主食のかゆと同じ)。



☆寒さが厳しくなる時期です。気温が低く、空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザや感染症にかかりやすくなります。体を元気にする食事をとって、寒い冬をのりきりしましょう。今月は古くから日本に伝わる七草がゆ、おせち料理をとり入れました。

## 七草がゆ

お正月はごちそうを食べて、おなかが少々疲れ気味。そこで、7日にはビタミン豊富な七草がゆをいただきましょう。最近ではスーパーなどでも七草がセットになって売られているので、手軽に楽しめるようになりました。調理の前に、お子さんと一緒に「春の七草・名前当てクイズ」をするのもいいですね。



### ●七草がゆ

米……………100g 子ども：2人  
水……………500cc 大人：2人分  
塩……………5g  
春の七草……………適宜  
(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)

### 【作り方】

- ①米を洗い、分量の水で加熱する(五倍がゆ)。
- ②七草は適当な大きさに切っておく。
- ③①が沸騰してから弱火にし、②を加え、塩も加え、コトコト煮る。