



令和8年



1月の献立

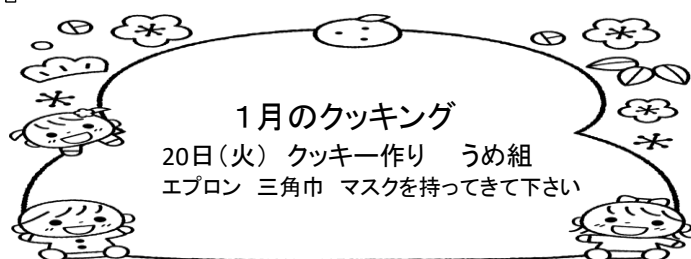


向島保育園

曜日	主食	献立	材料	3時のおやつ
5 (月)	ごはん	赤魚のマヨしょうゆ焼き 切干大根煮 ほうれん草のすまし汁 キウイ	米 赤魚 マヨネーズ(卵) しょうゆ 切干大根 人参 油揚げ 絹さや だし しょうゆ 砂糖 みりん ほうれん草 えのき 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ キウイ 塩せんべい 牛乳	塩せんべい 牛乳
6 (火)	ごはん	春巻 ゆでブロッコリー 白菜のみそ汁 バイナッブル	米 春巻 ブロッコリー マヨネーズ(卵) 白菜 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 みそ バイナッブル 芽けんぴ 牛乳	芽けんぴ 牛乳
7 (水)	ソフトフランス	ポトフ こんにゃくサラダ チーズ みかん	ソフトフランス(卵) ウインナー じゃが芋 玉ねぎ 人参 キャベツ ブイヨン(牛脂) 淡口しょうゆ 糸こんにゃく 胡瓜 人参 ハム(卵) ごま マヨネーズ(卵) しょうゆ チーズ みかん 米 七草 塩 お茶	七草がゆ お茶
8 (木)	ごはん	筑前煮 蒸しシュウマイ もやしスープ グレープフルーツ	米 鶏肉 ごぼう レンコン 人参 こんにゃく グリンピース だし しょうゆ 砂糖 みりん シュウマイ(卵) もやし 玉ねぎ 水菜 ねぎ 鶏ガラ 淡口しょうゆ グレープフルーツ ポテト菓子 牛乳	ポテト菓子 牛乳
9 (金)	雑穀ごはん	ハヤシライス 海藻サラダ 味付け小魚 オレンジ	米 雑穀 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース ハヤシルウ(牛脂) 海藻ミックス キャベツ 牛肝 味付け小魚 オレンジ ホットケーキミックス 卵 牛乳 バナナ ケーキシロップ 牛乳	バナナホットケーキ 牛乳
10 (土)	うどん	カレーうどん ゼリー バナナ	うどん 牛肉 玉ねぎ 人参 ねぎ だし汁 淡口しょうゆ カレールウ(牛脂) 片栗粉 ゼリー バナナ	
13 (火)	ごはん	鶏肉の香草パン粉焼き 焼きポテト キャベツのみそ汁 バイナッブル	米 鶏肉 バジル パン粉 オリーブオイル ポテト キャベツ 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ バイナッブル ビスケット 牛乳	ビスケット 牛乳
14 (水)	麦入りごはん	他人丼 三色おひたし チーズ グレープフルーツ	米 大麦 牛肉 卵 玉ねぎ 人参 ねぎ だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 人参 もやし ごま 砂糖 しょうゆ チーズ グレープフルーツ オレンジジュース アガー 砂糖 みかん缶 牛乳	オレンジゼリー 牛乳
15 (木)	(幼)セルフおにぎり (乳)ふりかけごはん	高野豆腐の含め煮 春雨スープ めざし(0.1歳しらす) オレンジ	米 ふりかけ 高野豆腐 鶏肉 さつま芋 大根 人参 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん めざし(0.1歳しらす) 春雨 人参 玉ねぎ 白菜 鶏ガラ 淡口しょうゆ オレンジ おせんべい 牛乳	ソフトせんべい 牛乳
16 (金)	雑穀ごはん	ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト キウイ	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレールウ(牛脂) 大根 水菜 胡瓜 和風ドレッシング ヨーグルト キウイ 食パン いちごジャム 牛乳	ジャムサンド 牛乳
17 (土)	スパゲティ	ナポリタン ゼリー バナナ	スパゲティ ベーコン(卵) 玉ねぎ ビーマン コーン缶 ケチャップ 砂糖 ゼリー バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
19 (月)	ごはん	白身魚の西京焼き じゃこビーマン きのこ汁 オレンジ	米 カラスカレイ 白みそ みりん ビーマン ちりめんじゃこ しょうゆ えのき しめじ まいたけ エリンギ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ オレンジ あられ 牛乳	あられ 牛乳
20 (火)	ごはん	鶏じゃが キャベツのかつお和え 小松菜のみそ汁 バイナッブル	米 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース だし 砂糖 しょうゆ みりん キャベツ かつお しょうゆ 小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ だし汁 みそ バイナッブル 小麦粉 バター 卵 砂糖 ベーキングパウダー 抹茶 ココア 紅茶 牛乳	手作りクッキー 牛乳
21 (水)	麦入りごはん	ビビンバ丼 春雨サラダ わかめスープ グレープフルーツ	米 大麦 合挽ミンチ ほうれん草 人参 もやし ごま ごま油 塩 グレープフルーツ 春雨 ハム(卵) 人参 胡瓜 ごま 酢 砂糖 淡口しょうゆ わかめ 玉ねぎ パセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ どら焼き(卵) 牛乳	どら焼き 牛乳
22 (木)	ごはん	豚肉の生巻炒め じゃがちくわ かぶのみそ汁 キウイ	米 豚肉 玉ねぎ 生巻 しょうゆ みりん じゃが芋 ちくわ 青のり マヨネーズ(卵) かぶ 玉ねぎ 水菜 だし汁 淡口しょうゆ キウイ ホットケーキミックス 卵 牛乳 砂糖 油 ココア 牛乳	ココア蒸しパン 牛乳
23 (金)	雑穀ごはん	冬野菜カレー ツナサラダ チーズ みかん缶	米 雑穀 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ごぼう れんこん カレールウ(牛脂) キャベツ 胡瓜 水菜 ツナ 胡麻ドレッシング(卵) チーズ みかん缶 かりんとう 牛乳	かりんとう 牛乳
24 (土)	うどん	きつねうどん ゼリー バナナ	うどん 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶
26 (月)	ごはん	鮭のごま焼き 白菜の煮びたし 豆腐とわかめのみそ汁 キウイ	米 鮭 胡麻ドレッシング(卵) 白菜 人参 油揚げ しめじ だし 砂糖 しょうゆ みりん 豆腐 わかめ 玉ねぎ だし汁 みそ キウイ 肉まん 牛乳	肉まん 牛乳
27 (火)	ごはん	牛肉のしぐれ煮 ほうれん草のじゃこ和え ふのみそ汁 グレープフルーツ	米 牛肉 人参 ごぼう 糸こんにゃく 三度豆 だし 砂糖 しょうゆ みりん ほうれん草 ちりめんじゃこ しょうゆ ふ 玉ねぎ ねぎ だし汁 淡口しょうゆ グレープフルーツ お好み焼き粉(卵) 豚バラ キャベツ 卵 ねぎ 天かす ソース 牛乳	お好み焼き 牛乳
28 (水)	ロールパン	ミートスパゲティ アスパラサラダ オニオンスープ バイナッブル	ロールパン(卵) スパゲティ 合い挽きミンチ 玉ねぎ 人参 ケチャップ 砂糖 パセリ アスパラ 胡瓜 人参 コーン缶 和風ドレッシング 玉ねぎ パセリ 鶏ガラ 淡口しょうゆ バイナッブル ボン菓子 牛乳	ボン菓子 牛乳
29 (木)	雑穀ごはん	チキンカレー ブロッコリーのごま和 ヨーグルト オレンジ	米 雑穀 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ(牛脂) ブロッコリー ごま しょうゆ 砂糖 ヨーグルト オレンジ バームクーヘン(卵) 牛乳	バームクーヘン 牛乳
30 (金) 誕生会	ひじきおにぎり	とんかつ グリーンサラダ 大根のみそ汁 ゼリー いちご	米 ひじきふりかけ 豚肉 小麦粉 卵 パン粉 油 ケチャップ 砂糖 キャベツ 胡瓜 水菜 アスパラ 和風ドレッシング 大根 玉ねぎ 油揚げ ねぎ だし汁 みそ ゼリー いちご ケーキ(卵) 牛乳	ケーキ 牛乳
31 (土)	うどん	肉うどん ゼリー バナナ	うどん 牛肉 砂糖 しょうゆ みりん かまぼこ(卵) ねぎ だし汁 淡口しょうゆ ゼリー バナナ お菓子 お茶	お菓子 お茶



スプーンマークのある日はスプーンを持ってきてください(幼児クラス)



旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの
苦い食べ物を食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水
分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの
木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

