



1月の献立表



★今月のおたんじょう食★
1月26日(月)

<旬の食材>
かぶ、小松菜、水菜、ほうれん草、さつまいも
ブロッコリー、白菜、大根、里芋



2026年
あけぼの保育園

日	曜日	10時	昼食	15時	ざいりょう				1~2歳児	3~5歳児	補食	主な食材
					赤△血・肉になる	緑△からだの調子を整える	黄△力や体温となる	その他				
5	19 月	牛乳 アンパンせんべい	ツナコーンカレー 野菜スープ 切干大根と春雨のサラダ みかん缶	ヨーグルトパパロア 麦茶	ツナ 高野豆腐、豆乳、ヨーグルト 生クリーム 牛乳 ゼラチン	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ コーン トマト缶 ちんけん菜 冬瓜 切干大根 ほうれん草 みかん缶	米油 米粉 春雨 ごま油 砂糖 いちご ジャム	塩 カレー粉 鶏ガラスープの素 グチャップ ワンタースース 鶏ガラスープの素 醤油 酢 麦茶	572 23.7 20.1 1.8	631 27.1 21.1 2.0	ジャムサンド	食パン いちごジャム
6	20 火	牛乳 たべっこBABY	チキンみそカツ丼 わかめスープ さつまいのレーズン煮 りんご	小松菜とチーズの煮しパン 牛乳	チキンカツ 赤味噌 わかめ チーズ 牛乳	キャベツ もやし レーズン りんご 小松菜	米 押し麦 サラダ油 砂糖 白ごま さつまいの ポットケーキMIX 油	かつおだし みりん 料理酒 鶏ガラスープの素 塩 醤油	549 17.7 13.5 1.8	621 20.1 13.6 2.2	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
21	水	牛乳 クラッカー	大根の煮としらすのりかけご飯 すまし汁 鶏肉のつくね焼 ちくわと里芋の煮物 グレープフルーツ	開口笑 牛乳	しらす 鶏ひき肉 ひじき ちくわ 豆乳 牛乳	大根葉 小松菜 人参 玉ねぎ 生姜 グリンピース グルーフルーツ	米 白ごま ごま油 小町味 片栗粉 砂糖 里芋 ホットケーキMIX 小麦粉 サラダ油	醤油 塩 昆布だし かつおだし みりん 料理酒	522 20.3 16.1 1.5	582 22.9 16.4 1.7	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
8	22 木	牛乳 星たべよ	御飯 味噌汁 さばの塩焼き 高野豆腐の含め煮 パイン缶	切干大根もち 牛乳	白味噌 さば 高野豆腐 牛乳	玉ねぎ 大根 人参 いんげん バイオ缶 切干大根 青ねぎ	米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 片栗粉 油	昆布だし 塩 料理酒 醤油 かつおだし みりん	599 24.4 22.5 1.1	682 28.7 25.0 1.2	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳 バター
9	23 金	牛乳 カルシウムせんべい	食パン クリームシチュー 根菜ゴママヨサラダ パナナ	9日:花魁のおしるこ きな粉もちせんべい 麦茶 23日 焼きおにぎり 麦茶	9日:牛乳 スキムミルク 9日のみ使用:ゆであずき 23日のみ使用:白味噌	人参 玉ねぎ グリンピース ごぼう うれんこん コーン キャベツ バナナ	食パン ジャガ芋 油 小麦粉 バター ヨドレ 繰りこま 白ごま 9日のみ使用:花魁 砂糖 きなこ餅 23日のみ使用:米	塩 鶏がらスープの素 醤油 麦茶	501 17.4 16.0 1.4	548 18.2 16.5 1.6	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
10	24 土	牛乳 きな粉餅せんべい	麻婆丼 大根のスープ きゅうりの中華あえ パイン缶	ふかし芋 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 赤味噌 わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 干し椎茸 長ねぎ グリーンピース 大根葉 大根 胡瓜 キャベツ コーン パイン缶	米油 砂糖 ごま油 さつまいの	醤油 料理酒 鶏ガラスープの素 塩	510 17.8 14.8 1.5	562 19.5 14.6 1.7		
13	27 火	牛乳 たべっこBABY	鶏肉のみそうどん 厚揚げチャンブルー みかん缶	きざみいなりご飯 麦茶	鶏肉 油揚げ 白味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節	大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ にらみ かん缶 大根葉	うどん 油 ごま油 米 砂糖	かつおだし 塩 醤油 みりん 料理酒 醋 麦茶	428 16.7 12.6 1.0	458 18.0 11.8 1.1	おかかおにぎり	米 かつお節 醤油
14	28 水	牛乳 クラッカー	炒め納豆丼 豆乳味噌汁 かみかみサラダ ブルーベリーヨーグルト	大学かぼちゃ 牛乳	豚ひき肉 納豆 油揚げ 白味噌 豆乳 ヨーグルトスティムミルク 牛乳	切干大根 人参 小松菜 白菜 長ねぎ 胡瓜 南瓜	米 押し麦 油 白ごま ごま油 砂糖 ブルーベリージャム 黒ごま	醤油 みりん 料理酒 昆布だし 醋	543 21.8 18.4 0.9	605 24.3 19.0 1.0	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
15	29 木	牛乳 星たべよ	御飯 すまし汁 カレイのきのこ味噌マヨ焼き 青菜の納豆チーズ和え パナナ	あさり入りナポリタン 牛乳	豆腐 かれい 白味噌 納豆 チーズ あさり 牛乳	ちんけん菜 まいたけ えのき 玉ねぎ 小松菜 人参 バナナ ピーマン ハセリ にんにく	米 片栗粉 マヨドレ 油 スパゲティ 砂糖	塩 醤油 昆布だし かつおだし ケチャップ	509 26.7 14.1 1.4	558 30.6 13.8 1.5	ホットケーキ	ホットケーキMIX 牛乳 バター
16	30 金	牛乳 カルシウムせんべい	御飯 ポークチャップ ちゅうしのスープ ブロッコリーのマリネ みかん缶	ストロベリーゼリー 16日:ココアウエハース 30日:ライスクッキー(非常食) 牛乳	豚肉 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム まいたけ グリーンピース もやし 人参 小松菜 ブロッコリー 胡瓜 麦芽 ブルーバジル みかん缶	米 小麦粉 油 砂糖 ゼリーの素(いちご) 16日のみ:ココアウエハース 30日のみ:ライスクッキー(非常食)	ケチャップ ウスター ソース 鶏ガラスープの素 醋	489 17.0 13.3 1.9	537 18.5 13.8 2.2	わかめおにぎり	米 わかめご飯の素
17	31 土	牛乳 きな粉餅せんべい	鶏ごぼうピラフ 味噌汁 南瓜のごま煮 パナナ	きなこマカロニ 牛乳	鶏ひき肉 油揚げ 白味噌 きな粉 牛乳	ごぼう 玉ねぎ 人参 ちんけん菜 南瓜 パナナ	米 ごま油 砂糖 白ごま マカロニ	醤油 塩 昆布だし かつおだし	481 18.0 12.8 1.1	524 19.8 12.3 1.3		
お正月	7 水	牛乳 クラッcker	七草ご飯 すまし汁 松風焼 筑前煮 グレープフルーツ	開口笑 牛乳	鶏ひき肉 鶏レバー 木綿豆腐 ひじき 白味噌 青のり 鶏肉 豆乳 牛乳	大根 大根葉 かぶ 七草 小松菜 玉ねぎ 生姜 韭黄 ごぼう 人参 みかん グリーンピース グルーフルーツ	米 花魁 砂糖 片栗粉 白ごま 里芋 油 ホットケーキMIX 小麦粉 サラダ油	塩 醤油 昆布だし かつおだし	533 21.0 16.9 1.3	589 23.8 17.4 1.5	ツナおにぎり	米 ツナ 醤油
お誕生日会	26 月	牛乳 アンパンせんべい	コーンピラフ ベジタブルスープ ハンバーグ トマトソース マカロニサラダ りんご	干支牛クリッキー 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 豆乳 ハム スキムミルク 牛乳	コーン バセリ キャベツ 人参 グリーンピース 玉ねぎ トマト缶 胡瓜 りんご	米 バター マヨドレ パン粉 砂糖 マカロニ 小麦粉	塩 鶏ガラスープの素 ケチャップ 純ココア	588 19.2 21.9 2.0	649 21.0 23.6 2.4	ジャムサンド	食パン いちごジャム

※マヨネーズは卵なしのものを使っています(マヨドレ) ※ハム、ベーコン、ウインナーは卵・乳なしのものを使っています。※当献立にはナツツ類は使用しておりません。

※献立は食材の都合により変更する場合がございます。