



こんだてひょう

2026年1月

平均栄養摂取量
(土曜日を除く)
エネルギー 454kcal
たんぱく質 16.1g
脂 質 12.3g
食 塩 1.7g

おおのみち保育園

| 日 曜 | 献 立 名 | 主な材料名 | | | 午前おやつ 午後おやつ |
|----------------------|--|-------------------------------|--|--|---------------------------------|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 5 ・ 19 (月) | ごはん 鶏肉のねぎ焼き 切干し大根の煮物 かぼちゃのみぞ汁 | 米、砂糖、ごま油 | 煮干だし汁、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | かぼちゃ、長ねぎ、しめじ、切り干したいこん、人参、生姜、干し椎茸 | 豆乳せんべい 麦茶 お楽しみお菓子バイキング |
| 6 ・ 20 (火) | ごはん マーボー大根 プロッコリーのごまドレサラダ わかめの中華スープ | 米、緑豆春雨、ごま油、砂糖、マヨドレ、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、白すりごま | 大根、プロッコリー、キャベツ、人参、長ねぎ、もやし、ほうれん草、にら、レモン果汁、カットわかめ、生姜 | 牛乳 ピスケット 麦茶 ツナとほうれん草のおにぎり |
| 7 (水) | 赤飯 松風焼き 紅白なます 七草風すまし汁 | さつまいも、米、もち米、砂糖、片栗粉、油、米粉 | かつお・昆布だし汁、鶏ひき肉、ささげ(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま(いり)、白ごま(いり)、調製豆乳 | 大根、人参、玉ねぎ、かぶ・葉、舞茸、水菜、ゆず果汁、干し椎茸 | 麦茶せんべい 豆乳 大学芋 |
| 8 ・ 22 (木) | ごはん 鶏肉の治部煮 じゃが芋きんぴら 白菜のみぞ汁 | 米、じゃが芋、米粉、砂糖、オリーブ油、ごま油、片栗粉 | 煮干だし汁、鶏もも肉、調製豆乳、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | 小松菜、玉ねぎ、人参、なめこ、白菜、ピーマン、バナナ、長ねぎ、しめじ | 麦茶せんべい 豆乳 米粉のきな粉バナナケーキ |
| 9 ・ 23 (金) | ごはん ぶりの照り焼き みかんときゅうりの酢の物 ごぼうのみぞ汁 | 米、じゃが芋、油、砂糖 | 牛乳、煮干だし汁、ぶり、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン、白ごま(いり) | きゅうり、もやし、大根、玉ねぎ、みかん缶、ごぼう、万能ねぎ、カットわかめ、生姜、パセリ | 牛乳 クラッカー 麦茶 ジャーマンポテト |
| 10 ・ 24 (土) | わかめごはん 肉じゃが かぶのみぞ汁 | 米、じゃが芋、砂糖、油 | 煮干だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | 玉ねぎ、かぶ・葉、人参 | 麦茶 菓子 |
| 13 ・ 27 (火) | ごはん さばの竜田揚げカレー風味 にんじんとキャベツのサラダ 里芋のみぞ汁 | 米、里芋、米粉、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖 | 煮干だし汁、さば、木綿豆腐、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ) | 人参、キャベツ、長ねぎ、ほうれん草、干し椎茸、出し昆布、干し椎茸 | 麦茶せんべい 麦茶 米粉すいとん |
| 14 ・ 28 (水) | 和風スパゲティ 厚揚げと野菜の煮物 りんごゼリー | 米、スパゲティ、里芋、砂糖、オリーブ油 | 調製調乳、生揚げ、ベーコン、しらす干し、花かつお | 大根、玉ねぎ、しめじ、人参、いんげん、ホールコーン缶、ピーマン、きざみのり | 豆乳せんべい 麦茶 しらすおかかおにぎり |
| 15 ・ 29 (木) | ごはん かじきの煮つけ ほうれん草としめじのソテー 高野豆腐のみぞ汁 | 米、油、砂糖 | 牛乳、煮干だし汁、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、鶏ひき肉、凍り豆腐 | バナナ、ほうれん草、人参、しめじ、ホールコーン缶、ごぼう、生姜、干し椎茸、カットわかめ | 牛乳バナナ 麦茶 かやくごはん |
| 16 ・ 30 (金) | ごはん 酢豚 かぶとツナのサラダ コーンのスープ | 米、食パン6枚切り、マヨドレ、片栗粉、オリーブ油、砂糖、油 | 豚肉(小間切れ)、絹ごし豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し、牛乳 | 人参、かぶ、きゅうり、ホールコーン缶、玉ねぎ、椎茸、ピーマン、レモン果汁、青のり、しめじ | 麦茶せんべい 牛乳 じゃこトースト |
| 17 ・ 31 (土) | ツナのトマトクリームパスタ 青のりボテト みかん缶 | じゃが芋、スパゲティ、油、砂糖 | ツナ油漬缶、牛乳 | みかん缶、ホールトマト缶詰、玉ねぎ、人参、青のり | 麦茶 菓子 |
| 21 (水) | ほうとう風うどん ごぼうとコーンのサラダ みかん | さつまいも、干しうどん、砂糖、油、マヨドレ | かつお・昆布だし汁、豚肉(小間切れ)、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、白ごま(いり)、黒ごま(いり)、調製豆乳 | みかん、きゅうり、ごぼう、白菜、ホールコーン缶、かぼちゃ、人参、しめじ、長ねぎ | 麦茶せんべい 豆乳 大学芋 |
| 26 (月) | ごはん 鶏のみぞれ焼き 納豆あえ じゃが芋のみぞ汁 | 米、りんごジュース、じゃが芋、砂糖、油 | 牛乳、煮干だし汁、鶏もも肉、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ) | 大根、小松菜、キャベツ、人参、みかん缶、長ねぎ、パイントマト缶、白桃缶、生姜、かんてん、きざみのり | 牛乳クラッcker 麦茶 フルーツ寒天せんべい |

☆食材の納入状況の都合によって、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

apple 今月のくだものは「みかん・バナナ」を予定しています apple



給食だより

✿給食室 なかの✿

新年、あけましておめでとうございます。
今年も子どもたちが給食を楽しめるように心を込めて作りたいと考えています。
どうぞよろしくお願ひいたします！

保育園では、7日の「あけましておめでとう会」でお祝いメニューを用意しています。

7日は人日の節句と言い、春の七草を食べる日でもあります。
メニューの中に、七草風すまし汁を入れて、子どもたちの健康を祈ります。

また、10日は鏡開きです。13日の午後おやつで、お餅をイメージした米粉すいとんを
皆でいただきます。寒い日が続きますが、栄養を考えたメニュー・行事食を
取り入れながら、子どもたちが元気に過ごせるお手伝いをさせていただきます。

春の七草



お正月にたくさんおいしい物を食べて、
おなかが疲れていませんか？

7日は「七草がゆを食べる日」です。

七草とは、

セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・
スズナ（カブ）・スズシロ（ダイコン）です。

疲れたおなかにぴったりの七草がゆを食べて、
おなかの調子を整えましょう。

七草がゆを食べると、1年間病気をしないといわれています。

11月の末に大根の収穫を行いました！
今年後、最後の畑の収穫となりました。

つくし組さんは
にんじんの収穫をしました♡



畠やプランターでの活動を通して
野菜の生長を喜び合った年に
なりました！
来年もまた土に触れ、育てる楽しさを
分かち合えるのを今から楽しみに
しています。

