

2026年01月



## 献立表



苗場保育園・えんがわ(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ
				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	
1	木	元日					
2	金	年始休園					
3	土	年始休園					
4	日						
5	月	ごはん ほつけ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、てんさい含蜜糖	ほつけ(開き干し)、豆みそ、にぼし、ちりめんじやこ、ちくわ、厚けずり、いわし(煮干し)	にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、こまつな、ごま、焼きのり、あおさのり、干ししいたけ、刻みこんぶ	おこめせんべい にぼし
6	火	納豆もち麦入りごはん 高野豆腐のトロトロ煮 さつまいもの煮物 みそ汁	炊き込みごはん にぼし	七分つき米、米、さつまいも、片栗粉、もち麦	納豆、鶏ひき肉、いわし缶、凍り豆腐、豆みそ、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ごぼう、切り干しだいこん、こまつな、生わかめ、しょうが、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
7	水	ごはん 車麩のカツ ポン酢あえ みそ汁	七草粥 にぼし	七分つき米、焼ふ(車ふ)、揚げ油、米、さといも、パン粉、中力粉	ちくわ、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)	たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、こまつな、コーン缶、かぶ、だいこん、生わかめ、しょうが、あおさのり、ににく、なすな、せり	おこめせんべい にぼし
8	木	黒米入りごはん 鰯の文化干し じやがひじき みそ汁	大豆のみそ炒めごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、ごま油、黒米、てんさい含蜜糖	さば、豚ひき肉、豆みそ、にぼし、大豆(乾)、ちりめんじやこ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	かぶ、にんじん、こまつな、こぼう、かぶ・葉、ひじき、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
9	金	ごはん ケチャップ炒め ツナ和え みそ汁	おしるこ にぼし	七分つき米、じゃがいも、白玉粉、油、てんさい含蜜糖、米	豚肉(肩ロース)、あづき(乾)、豆みそ、油揚げ、にぼし、ツナ油漬缶、豚レバー、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、だいこん(葉)、コーン缶、なめこ	おこめせんべい にぼし
10	土	豚丼 ポン酢和え みそ汁	おにぎり にぼし	米、ごま油、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、厚揚げ、豆みそ、にぼし、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	キヤベツ、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、まいたけ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、ごま、しょうが、あおさのり	おこめせんべい にぼし
11	日						
12	月	成人の日					
13	火	もち麦入りごはん 魚のごま焼き 野菜炒め みそ汁	ねぎみそごはん にぼし	七分つき米、米、じゃがいも、油、もち麦、こめ油、塩麹、ごま油、てんさい含蜜糖	さけ、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、ツナ油漬缶、豆みそ、いわし(煮干し)	キヤベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶、ごま、切り干しだいこん、生わかめ、しょうが、黒ごま、あおさのり	おこめせんべい にぼし
14	水	納豆ごはん 筑前煮 かぼちゃ煮 みそ汁	まぜごはん にぼし	七分つき米、米、さといも、油、ごま油、てんさい含蜜糖	納豆、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ、油揚げ、にぼし、ちりめんじやこ、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、にんじん、れんこん、キヤベツ、ごぼう、まいたけ、こまつな、板こんにゃく、ごま、干ししいたけ	おこめせんべい にぼし
15	木	黒米入りごはん さわらの味噌煮 ごま酢和え みそ汁	ドーナツ にぼし	七分つき米、小麦粉、油、米粉、てんさい含蜜糖、黒米、豆乳マーガリン、米	さわら、豆みそ、にぼし、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、いわし(煮干し)	キヤベツ、たまねぎ、かぼちゃ、ほれんそう、にんじん、えのきたけ、こまつな、コーン缶、切り干しだいこん、ねぎ、ごま、しょうが	おこめせんべい にぼし
16	金	お弁当の日	せんべい にぼし		にぼし	にぼし	おこめせんべい にぼし

## ● 7日(水)七草粥

無病息災・長寿を願うものです。  
また、お粥で正月の祝い膳などで  
疲れた胃を休め、七草で不足しがちな  
ビタミンやミネラルを補ってくれます。



どんな  
においが  
するかな?



## ● 11日(日)鏡開き

「かたくなったお供え餅を開いて(割って)食べる習わしです。  
無病息災や繁栄を願うものです。園では、9日(金)のおやつにおしるこにして提供します。  
毎年産直市でも販売されていた丸餅を使用していますが、今年は大盛況だったため追加の発注分も売切れてしましました。そのため給食室で餅つき機を使っておもちを搗いて丸めます。来年は庄内さんのおもちが食べられるといいですね♪



日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			朝おやつ	
				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		
17	土	うどん ゆかり和え	おにぎり にぼし	ゆでうどん、米	豚肉(もも)、油揚げ、にぼし、ちりめんじやこ、厚けずり	にんじん、キヤベツ、まいたけ、切り干しだいこん、ねぎ、チングンサイ、コーン缶、生わかめ、ごま、焼きのり	おこめせんべい にぼし	
18	日							
19	月	ごはん 鮭の塩麹焼き 里芋の煮物 豚汁	パウンドケーキ にぼし	七分つき米、さといも、中力粉、米粉、さつまいも、塩麹、てんさい含蜜糖、豆乳マーガリン、こめ油、米	さけ、豆乳、豚肉(肩ロース)、豆みそ、にぼし、いわし(煮干し)、厚けずり	にんじん、たまねぎ、こまつな、レモン、だいこん、まいたけ、ごぼう	おこめせんべい にぼし	
20	火	納豆もち麦入りごはん 厚揚げの野菜あんかけ さつまいもの煮物 みそ汁	ツナそぼろごはん にぼし	ツナそぼろごはん にぼし	七分つき米、さつまいも、米、ごま油、もち麦、焼ふ、片栗粉、てんさい含蜜糖	厚揚げ、納豆、豚肉(もも)、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、凍り豆腐、厚けずり、いわし(煮干し)	キヤベツ、にんじん、たまねぎ、しあつけ、たけのこ(水煮缶)、切り干しだいこん、いんげん、かぼちや、しょうが	おこめせんべい にぼし
21	水	ごはん 肉じやが ツナ和え みそ汁	納豆チャーハン にぼし	七分つき米、じやがいも、米、油	豚肉(もも)、納豆、豆みそ、にぼし、ツナ油漬缶、厚けずり、いわし(煮干し)	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、だいこん(葉)、コーン缶、まいたけ、えのきたけ、らしだき、いんげん、ねぎ	おこめせんべい にぼし	
22	木	黒米入りごはん 鰯の文化干し 五目煮 みそ汁	焼きビーフン にぼし	七分つき米、ビーフン、じやがいも、油、黒米、てんさい含蜜糖、米	さば、豚肉(肩ロース)、豆みそ、大豆(乾)、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)、かつお節	にんじん、キヤベツ、たまねぎ、ごれんこん、まいたけ、こまつな、ごぼう、板こんにゃく、こぼし、生わかめ、板こんにゃく、こぼし	おこめせんべい にぼし	
23	金	ごはん ミートローフ ゆかり和え みそ汁	五平餅 にぼし	七分つき米、米、油、てんさい含蜜糖	豚ひき肉、木綿豆腐、豚レバー、豆みそ、油揚げ、にぼし、米みそ(赤色辛みそ)、いわし(煮干し)	キヤベツ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、たまねぎ、れんこん、かぶ・葉、まいたけ、切り干しだいこん	おこめせんべい にぼし	
24	土	中華丼 ポン酢和え みそ汁	マカロニきなこ にぼし	米、マカロニ、じやがいも、ごま油、片栗粉、てんさい含蜜糖	豚肉(もも)、木綿豆腐、豆みそ、にぼし、きな粉、いわし(煮干し)	キヤベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、たけのこ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、干ししいたけ、しょうが	おこめせんべい にぼし	
25	日							
26	月	ごはん レバーの味噌煮 野菜炒め みそ汁	鶏ごぼうごはん にぼし	七分つき米、米、じやがいも、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、豚レバー、鶏もも肉、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、厚けずり、いわし(煮干し)	キヤベツ、たまねぎ、にんじん、かぼちや、コーン缶、切り干しだいこん、ごぼう、えのきたけ、しあつけ、ごま、ごぼう	おこめせんべい にぼし	
27	火	もち麦入りごはん 魚の竜田揚げ ポン酢和え みそ汁	ひじきごはん にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、もち麦、てんさい含蜜糖	さわら、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、にぼし、厚けずり、いわし(煮干し)	キヤベツ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、コーン缶、ごま、ひじき、あおさ、干ししいたけ、しあつけ	おこめせんべい にぼし	
28	水	納豆ごはん 八宝菜 かぼちゃ煮 みそ汁	おにぎり にぼし	七分つき米、米、油、片栗粉、てんさい含蜜糖	納豆、豚肉(もも)、豆みそ、油揚げ、にぼし、さけ、厚けずり、いわし(煮干し)	かぼちゃ、はくさい、だいこん、にんじん、チングンサイ、たまねぎ、エリンギ、しあつけ、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ごま、焼きのり	おこめせんべい にぼし	
29	木	黒米入りごはん 魚の味噌煮 煮物 みそ汁	おこわ にぼし	七分つき米、米、黒米、てんさい含蜜糖、ごま油、砂糖	さわら、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、豆みそ、にぼし、凍り豆腐、厚けずり、さくらえび、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、キヤベツ、こまつな、たけのこ(水煮缶)、ねぎ、ごま、干ししいたけ、しあつけ	おこめせんべい にぼし	
30	金	カレーライス 甘酢和え	ごまきなこクッキー にぼし	七分つき米、じやがいも、中力粉、てんさい含蜜糖、油、豆乳マーガリン、米	豚肉(もも)、豆乳、きな粉、にぼし、厚けずり	にんじん、たまねぎ、かぼちや、キヤベツ、まいたけ、こまつな、切り干しだいこん、ごま、黒ごま	おこめせんべい にぼし	
31	土	和風スパゲティ 磯和え スープ	おにぎり にぼし	スパゲティ、米、さつまいも、オリーブ油	豆乳、ツナ油漬缶、ちくわ、にぼし、ちりめんじやこ、かつお節、厚けずり	たまねぎ、にんじん、コーン缶、まいたけ、切り干しだいこん、こまつな、しあつけ、焼きのり、ごま	おこめせんべい にぼし	

1か月の平均栄養量  
(幼児・おやつ含む)

エネルギー  
たんぱく質  
脂 質  
鹽 分

537 kcal  
22.5 g  
14.1 g  
1.5 g

鉄  
カルシウム  
ビタミンC  
食物繊維

3.7 mg  
199 mg  
21 mg  
5.7 g

● 献立は食材の都合により変更する場合があります。

● 飲み物は、朝おやつ・昼食は浄水、おやつは麦茶です。

● 乳児クラスは、もち麦・黒米の日には白米もしくは七分米を提供しています。

昨年の七草粥・鏡開きの  
子ども達の様子です。  
2歳以下は安全のため、  
丸めたおにぎりをおしるこ  
にいれて食べます。  
(2歳児クラスは担任と相談します)-

