

# 1がつのこんだてひょう



しろうま保育園

2026年01月

日曜	時間帯	献立	材 料 名				
			黄	赤	緑		
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 その他							
05月 19月	あけましておめでとうございます お休み中はどんなふうに過ごしましたか？また元気に登園してきてください	牛乳 ビスケット ポークカレー キャベツのツナあえ 果物 お茶 わかめおにぎり		牛乳 豚肉、バター、牛乳 ツナ油漬		たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが キャベツ、にんじん りんご	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、カレー粉 酢、しょうゆ(うすくち)、食塩
06火 20火		牛乳 せんべい ピザハンバーグ 柿なます みそ汁 牛乳 じゃこトースト		牛乳 豚ひき肉、とろけるチーズ 味噌、油揚げ		牛乳 じらす干し	ケチャップ、食塩、白こしょう 酢、食塩 煮干し、かつおだし
07水 21水	午前おやつ 給食	ヨーグルト 鮭のコーンフレーク焼き だいこんキンピラ ABCマカロニスープ		ヨーグルト(加糖)			食塩、白こしょう しょうゆ(うすくち)、本みりん コンソメ、しょうゆ(うすくち)、食塩
08木 22木	午後おやつ	牛乳 きな粉の米粉クッキー 牛乳 クラッカー 筑前煮 黒豆 マーボー汁 ヨーグルト和え	微細米粉、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳 調製豆乳、きな粉		牛乳	食塩
09金 26月	おせち料理は食べましたか？ 今月は、黒豆や栗きんとんなどを献立に入れてあります	牛乳 たまごボーロ 鶏の塩こうじやき ブロックリーのごま酢和え 五目汁 牛乳 栗きんとん		牛乳 鶏むね肉 ちくわ、白ごま 油揚げ		牛乳 バナナ、みかん缶、もも缶	たまごボーロ 酒 しょうゆ、酢 しょうゆ(うすくち)、かつおだし
13火 27火	13日は献立検討会です。 喫食状況や2月の献立について園長、主任、調理員、栄養士で話し合います	牛乳 クッキー 松風焼き さつまいものにんじんサラダ かき玉汁 13日ジョア、カルシウムせんべい 27日牛乳、黒糖ちんすこう	片栗粉、きび砂糖 さつまいも、マヨネーズ 片栗粉 小麦粉、黒砂糖、油	牛乳 鶏ひき肉、味噌、黒ごま、白ごま 卵		牛乳 たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、きゅうり チンゲン菜	クッキー かつおだし、しょうゆ(うすくち) 食塩 しょうゆ、食塩、かつおだし カルシウムせんべい
14水 28水	大人気のパリパリサラダ、揚げたワントンを先に食べる子が多いですが 酢の味が強いサラダもよく食べています	牛乳 バナナ だいこんと厚揚げのそぼろ煮 パリパリサラダ すまし汁 牛乳 レモンケーキ	きび砂糖、油、片栗粉 ワンタンの皮、油、ごま油 小麦粉、黒砂糖、油	牛乳 生揚げ、豚ひき肉		牛乳 バナナ	しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 しょうゆ(うすくち)、かつおだし
15木 29木	15日はものづくりです。色とりどりのまゆだまを作り、みずぶさの木に飾り五穀豊穣などを祈ります	ゼリー レバーのゴマ味噌がらめ レタスとコーンの中華和え みそ汁 15日牛乳、まゆだま 29日牛乳、米粉のチヂミ	片栗粉、油、きび砂糖 油、きび砂糖、ごま油	豚レバー、すりごま、味噌 かにかまぼこ 木綿豆腐、味噌		牛乳 牛乳、しらす干し	ゼリー みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 煮干し
16金	季節の献立の日 七草は早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うと言われています。春の七草のごはんを食べましょう	牛乳 ビスケット 七草ごはん さわらの西京焼き かぶのゆかり和え・果物 根菜の洋風味噌スープ ヨーグルト	米 きび砂糖 さといも	白ごま さわら、味噌 鶏もも肉、味噌、バター		牛乳 牛乳 かぶ・葉、七草 かぶ、きゅうり、みかん だいこん、たまねぎ、ごぼう、にんじん	食塩 みりん、酒 食塩 中華だしの素
30金		牛乳 せんべい かじきの竜田揚げ 浸し豆の和え物 ラーメンスープ おしるこ	油、片栗粉 中華めん 白玉だんご	かじき 浸し豆(乾) なると こしあん(生)		牛乳	せんべい しょうゆ、酒 酢、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ 中華スープ、しょうゆ(うすくち) 食塩
		16日(金) 23日(金)	季節の献立の日 誕生日会		白ごはんはいりません 白ごはんはいりません		

\*献立は変更になる場合があります