

1がつのこんだてひょう

2026年01月



しろうま保育園

日曜	時間帯	材 料 名				
		献立	黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
05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ごすごしましたか？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		ビスケット
19月			じゃがいも、小麦粉、油 油	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	カレー粉、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		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		
20火			片栗粉 砂糖 さつまいも	豚ひき肉、とろけるチーズ 味噌、油揚げ	たまねぎ、えのきたけ、黄・赤ピーマン だいこん、にんじん、干しかき はくさい、ねぎ	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	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト(加糖)		
21水	給食	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	コーンフレーク、マヨネーズ しらたき、ごま油、きび砂糖 じゃがいも、マカロニ	さけ、粉チーズ ちくわ、白ごま ベーコン	だいこん、にんじん キャベツ、にんじん	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	午後おやつ	牛乳 きな粉の米粉クッキー	微細米粉、きび砂糖、油、片栗粉	牛乳 調製豆乳、きな粉		食塩
22木		牛乳 クラッカー 筑前煮 黒豆 マーボー汁 ヨーグルト和え		牛乳		クラッカー
09金	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 ブロッコリーのごま酢和え 五目汁 牛乳 栗きんとん		牛乳		たまごボーロ
26月			塩こうじ 砂糖	鶏むね肉 ちくわ、白ごま 油揚げ	ブロッコリー、にんじん だいこん、しめじ、にんじん、こまつな、ねぎ	酒 しょうゆ、酢 しょうゆ(うすくち)、かつおだし
13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		牛乳		クッキー
27火			片栗粉、きび砂糖 さつまいも、マヨネーズ 片栗粉	鶏ひき肉、味噌、黒ごま、白ごま 卵	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	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	大人気のバリバリ サラダ、揚げたワンタ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 バリバリサラダ すまし汁 牛乳 レモンケーキ		牛乳	バナナ	
28水			きび砂糖、油、片栗粉 ワンタンの皮、油、ごま油	生揚げ、豚ひき肉	だいこん、たまねぎ、にんじん もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、ひじき えのきたけ、こまつな、ねぎ、わかめ	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	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穰などを祈ります	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				ゼリー
29木			片栗粉、油、きび砂糖 油、きび砂糖、ごま油 みそ汁 15日牛乳、まゆだま 29日牛乳、米粉のチヂミ	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	しょうが、にんにく レタス、コーン缶、きゅうり なめこ、ねぎ 牛乳 にんじん、にら	みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 煮干し しょうゆ しょうゆ、食塩
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		牛乳		ビスケット
30金			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 ヨーグルト(加糖)	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
		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 16日(金) 23日(金)		牛乳		せんべい
			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)	しょうが にんじん、きゅうり もやし、コーン缶、ねぎ、わかめ	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