

令和8年 1月献立表

保育園アリス宿河原

食育・イベント	日	曜	朝おやつ	給食	午後おやつ	3色分類		
						あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のものになる)	みどり(体の調子を整える)
	5	月	牛乳	ごはん 松風焼き 炒めなます 清汁(たけのこ・わかめ) みかん	牛乳 さつまいもくりきんとん	牛乳 鶏挽肉 白みそ 油揚げ かつお節	米 米パン粉 砂糖 白ごま 油 さつまいも 栗	生姜 長ねぎ 大根 人参 れんこん たけのこ水煮 生わかめ 昆布 みかん
	6 ・ 20	火	牛乳	カレーライス ひじきのサラダ りんご	牛乳 お麩のラスク(キャラメル味)	牛乳 豚もも肉	押し麦 ジャガイモ 油 マヨネーズ(卵なし) 麩 砂糖 バター	人参 玉ねぎ 干しひじき きゅうり ホールコーン缶 りんご
7日 七草がゆ	7 ・ 21	水	牛乳	7日:食パン 21日:ロールパン 白菜のクリームシチュー プロッコリーとツナのサラダ バナナ	牛乳 7日:七草雑炊 21日:セーファン(沖縄風お茶漬け)	牛乳 豆乳 鶏むね肉 まぐろ類缶詰 かつお節 鶏もも肉(7日) 鶏ささみ肉(21日) 油揚げ(21日)	食パン(7日) ロールパン(21日) 油 砂糖 米	人参 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー バナナ バセリ 昆布 七草(7日) かぶ(7日) だいこん(7日) ほうれん草(21日)
	8 ・ 22	木	牛乳	ごはん 青椒肉絲 ほうれん草のナムル わかめスープ みかん	牛乳 レモンケーキ	牛乳 豚もも肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 米粉ホットケーキミックス 粉糖	たけのこ水煮 人参 ピーマン ほうれん草 もやし 生わかめ 長ねぎ 玉ねぎ みかん レモン
9日 鏡開き 23日 ほんた組 餃子の皮ピザ作り	9 ・ 23	金	牛乳	ごはん 鮭の磯辺焼き れんこんのきんぴら 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・油揚げ) バナナ	牛乳 9日:おしるこ 23日:餃子の皮ピザ	牛乳 鮭 油揚げ かつお節 味噌 小豆(9日) ピザ用チーズ(23日)	米 砂糖 油 白ごま きょうざの皮(23日)	青のり れんこん 人参 さやえんどう キャベツ 玉ねぎ 昆布 バナナ ピーマン(23日) ホールコーン缶(23日)
	10 ・ 24	土	牛乳	ケチャップライス サワークラフト ポテトスープ りんご	牛乳 お菓子	牛乳 豚挽肉	米 油 砂糖 ジャガイモ お菓子	人参 玉ねぎ ホールコーン缶 キャベツ りんご
27日 ひよこ組 野菜スタンプ	13 ・ 27	火	牛乳	けんちんうどん 13日:鶏肉の照り焼き 27日:豚肉の照り焼き 白菜のおひたし みかん	牛乳 ゆかりごはん	牛乳 油揚げ かつお節 鶏もも肉(13日) 豚肉(27日)	乾麺 油 砂糖 米粉 米	ごぼう 人参 長ねぎ 小松菜 昆布 白菜 みかん ゆかり
14日 うさぎ組 野菜スタンプ 29日 うさぎ組 お箸の話	14 ・ 29	水 ・ 木	牛乳	ごはん 餃子バーグ 小松菜の胡麻和え 春雨スープ りんご	牛乳 手作りポップコーン(カレー味)	牛乳 豚挽肉	米 ごま油 片栗粉 白ごま 砂糖 春雨 ポップコーン種 油	玉ねぎ キャベツ にら にんにく 生姜 小松菜 もやし 人参 りんご
15日 きりん組 パンケーキ作り 28日 そう組 パンケーキ作り	15 ・ 28	木 ・ 水	牛乳	ごはん 鶏味噌おでん 切干大根の和え物 バナナ	牛乳 パンケーキ(ココアソースかけ)	牛乳 かつお節 鶏もも肉 鶏挽肉 赤味噌	米 里芋 板こんにゃく 砂糖 油 米粉ホットケーキミックス コーンスター チ	昆布 大根 人参 生姜 切干大根 キュウリ バナナ
16日 りす組 野菜スタンプ	16	金	牛乳	ごはん レバーのかりん揚げ キャベツの塩レモン浅漬け 味噌汁(豆腐・長ねぎ・油揚げ) みかん	牛乳 きゅうりとツナのサンド	牛乳 豚レバー 絹ごし豆腐 油揚げ かつお節 味噌 まぐろ類缶詰	米 片栗粉 油 砂糖 白パン マヨネーズ(卵なし)	生姜 キャベツ キュウリ 人参 レモン 長ねぎ 昆布 みかん
	17 ・ 31	土	牛乳	豚丼 おひたし 味噌汁(玉ねぎ・小松菜) りんご	牛乳 お菓子	牛乳 豚もも肉 かつお節 味噌	米 油 お菓子	玉ねぎ キュウリ 人参 もやし 小松菜 昆布 りんご
	19	月	牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き もやしの三杯酢 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ) みかん	牛乳 豆乳ブラマンジエ	牛乳 鶏もも肉 かつお節 味噌 豆乳 セラチン 豆乳クリーム	米 白ごま ごま油 砂糖 さつまいも いちごジャム	長ねぎ にんにく 生姜 もやし キュウリ 人参 ホールコーン缶 玉ねぎ 昆布 みかん
	26	月	牛乳	鶏そぼろごはん しょう油フレンチ 味噌汁(わかめ・長ねぎ・大根) バナナ	牛乳 手作りグレープゼリー フレミアムクラッカー	牛乳 鶏挽肉 かつお節 味噌 ゼラチン	米 砂糖 油 プレミアム クラッカー	人参 グリンピース キャベツ きゅうり セロリ 生わかめ 長ねぎ 大根 昆布 バナナ 100%グレーブジュース
ほんた組 お箸の話	30	金	牛乳	ごはん 鰯の立田揚げ キャベツの塩レモン浅漬け 味噌汁(豆腐・長ねぎ・油揚げ) みかん	牛乳 きゅうりとツナのサンド	牛乳 鮭 絹ごし豆腐 油揚げ かつお節 味噌 まぐろ類缶詰	米 片栗粉 油 砂糖 ロールパン マヨネーズ(卵なし)	生姜 キャベツ キュウリ 人参 レモン 長ねぎ 昆布 みかん