

2026年 1月 給食献立表

日(曜日)	献立	材料名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
6 (火)	トマトとツナのスパゲティ 小魚 野菜スープ	ツナ かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	トマト缶・玉ねぎ・人参・こんにく・パセリ・生姜 キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・人参・ねぎ	スパゲティ・オリーブオイル・三温糖 酢	ケチャップ・コンソメ・ウスターーソース・塩 コンソメ・醤油・塩	お麩ラスク(手) 0歳 オレンジ・お菓子 牛乳
7 (水)	鶏肉の照り焼き 小魚 わかめとキャベツの酢の物 白菜と油揚げの味噌汁	鶏肉 わかめ 油揚げ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・きゅうり・コーン 白菜・ねぎ	油・片栗粉 砂糖・ごま	醤油・みりん・砂糖 醤油・酢・レモン果汁	みかん お菓子 牛乳
8 (木)	鯛の塩焼き 白和え・黒豆・ごまめ 花麩とわかめの澄まし汁	鯛 豆腐・黒豆・いわし わかめ・鰹節	人参・えのき・ほうれん草 椎茸・三つ葉	こんにゃく・油・三温糖・ごま 花麩	塩 塩・醤油・みりん・酒 醤油・みりん	白玉せんざい(手) 0歳 ふかし芋 1.2歳 さつま芋せんざい お茶
9 (金)	ポークカレー オレンジドレッシングサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 キャベツ・人参・きゅうり・コーン	じゃが芋・油・マーガリン 砂糖・油	カレー粉・カレールウ・コンソメ・ケチャップ 酢・塩・オレンジ果汁	ヨーグルト お菓子
10(土)	祝日 12日(月) 成人の日					
13 (火)	おから炒り煮 小魚 ふぶき汁	鶏肉・ちくわ・油揚げ・おから・ツナ・鰹節・煮干し かえりちりめん 豆腐・昆布・鰹節	ごぼう・玉ねぎ・ねぎ・人参・椎茸 大根・せり・なめこ	三温糖・油・こんにゃく 片栗粉	醤油・みりん 酢 塩・醤油	バナナ お菓子 牛乳
14 (水) お誕生日会	ひじきご飯 鮭のチーズパン粉焼き かぼちゃのサラダ 白菜ときのこのスープ	鶏肉・ひじき・油揚げ・鰹節 鮭 ハム ベーコン・昆布・鰹節	人参・みつば パセリ かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり 白菜・人参・えのき・しめじ・パセリ	米・砂糖 パン粉・粉チーズ・オリーブオイル マヨネーズ・じゃが芋	醤油・酒 塩・レモン果汁 コンソメ・醤油・塩	ケーク 0.1歳 蒸しパン 牛乳
15 (木)	鶏肝のしぐれ煮 小魚 豆苗の中華風サラダ 千切り大根の澄まし汁	鶏肝 かえりちりめん ハム 鰹節	生姜 豆苗・人参・もやし・きゅうり・キャベツ 切り干し大根・人参・干し椎茸・ねぎ	三温糖・油 三温糖・ごま油	醤油・みりん 酢 醤油・酢・塩 醤油・みりん	コーンフレークボール(手) 0.1歳 お菓子 牛乳
16 (金)	野菜ビーフン 小魚 玉ねぎと油揚げの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	キャベツ・人参・ピーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・ねぎ	ビーフン・油	コンソメ・中華だし・醤油 酢	チーズ お菓子 牛乳
17(土)						
19 (月)	ふきよせ 小魚 かぼちゃの味噌汁	鶏肉・油揚げ・ちくわ・鰹節・煮干し かえりちりめん 油揚げ・味噌・煮干し・わかめ	大根・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	こんにゃく	みりん・醤油 酢	りんご 0.1歳 バナナ お菓子 牛乳
20 (火)	鯖の竜田揚げ ほうれん草と白菜のごま和え かぶとしめじの味噌汁	鯖 鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	にんにく・生姜 ほうれん草・白菜・人参 かぶ・しめじ・ねぎ	片栗粉 ごま	醤油・酒・油 醤油・みりん	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかじじゃが芋 牛乳
21 (水)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	人参・ピーマン・もやし・竹の子 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉	醤油・中華だし・塩 酢 コンソメ・醤油	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
22 (木)	チャプチエ 小魚 わかめスープ	牛肉 かえりちりめん わかめ・ツナ・昆布	ほうれん草・人参・ピーマン・赤パプリカ・にんにく 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	春雨・ごま油・三温糖・ごま ごま	塩・醤油 酢 醤油・鶏がら・塩	ピーチケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
23 (金)	鶏じやが 小魚 豆腐となめこの味噌汁	鶏肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・煮干・味噌・わかめ	玉ねぎ・人参・三度豆 なめこ・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖	醤油・みりん 酢	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
25(土)						
26 (月)	ポークビーンズ 小魚 もやしスープ	豚肉・大豆 かえりちりめん ベーコン・鰹節・昆布	玉ねぎ・人参・ピーマン・トマト缶 もやし・人参・ねぎ・干し椎茸	じゃが芋・マカロニ・片栗粉・三温糖・油	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 醤油・塩・コンソメ	オレンジ お菓子 牛乳
27 (火)	鮭の塩焼き 海苔酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鮭 ツナ・海苔 油揚げ・味噌・煮干し	小松菜・人参・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	砂糖 じゃが芋	塩 酢・醤油	バナナスコーン(手) 0歳 バナナ・お菓子 牛乳
28 (水)	八宝菜 小魚 ラーメンスープ	豚肉・ちくわ かえりちりめん 鰹節・昆布	白菜・玉ねぎ・人参・ピーマン・もやし・エリンギ・生姜 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・にら・ねぎ	片栗粉・ごま油・砂糖 中華麺・ごま油	中華だし・醤油 酢 醤油・中華だし・鶏がら・塩	ヨーグルト お菓子
29 (木)	五目豆腐 小魚 むらくも汁	豆腐・豚肉・鰹節 かえりちりめん 卵・鰹節・昆布	人参・玉ねぎ・チンゲン菜・干し椎茸・生姜 玉ねぎ・人参・チンゲン菜	片栗粉・砂糖・油 片栗粉	醤油 酢 塩・醤油	お好み焼き(手) 0歳 キャベツとミンチのお好み焼き お茶
30 (金)	白菜と鶏団子のスープ 小魚 ジャーマンポテト	鶏ミンチ・卵・鰹節 かえりちりめん ベーコン	白ねぎ・生姜・白菜・ねぎ・椎茸・人参 玉ねぎ・三度豆	片栗粉・春雨 じゃが芋	コンソメ・醤油・鶏がら・塩 酢 塩・コンソメ	チーズ お菓子 牛乳

★ 0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。

★ こどり組・りす組は、りんごは提供しません。

★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。

★ 幼児組は、お誕生日会(14日)は、主食は要りません。

食事だより

1月

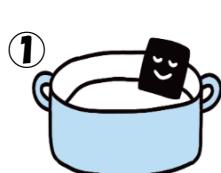
あけましておめでとうございます。

ご家庭ではどのようなお正月を過ごされたでしょうか。
今年も子供達が元気いっぱい過ごせるように栄養満点の
美味しい給食を作っていますので、よろしくお願ひします。
寒さが厳しい時期ですが、体調をくずさないように
規則正しい生活を心がけていきたいですね。

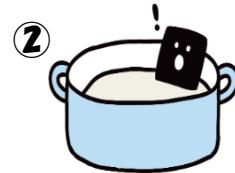


★家庭で簡単！「だし」をとってみよう

だしをとるのは難しそうに感じるかもしれません、やってみるととっても簡単です。
園では毎日昆布・鰹・煮干しを使ってその日に合わせてだしをとっています♪
だしを上手くつかうと薄味でも満足感のある味に仕上がります。



鍋に水と昆布を入れて30分



弱火にかける



沸騰直前に昆布をとりだす



火をとめてかつお節を入れる



かつおが沈んだらざるで濾す

1月の給食レシピ紹介

オレンジドレッシングサラダ

材料 作りやすい分量 作り方

キャベツ	200g
人参	20g
きゅうり	80g
コーン	24g
ハム	40g
●塩	少々
●米酢	12g
●砂糖	2g
●油	12g
オレンジジュース	20g

- ①野菜は小さく切って
食べやすい柔らかさにゆでる
- ②①の水気をしぼっておく
- ③ハムは小さく切る
- ④ボウルに●の調味料を合わせておく
- ⑤④に野菜とハムを入れてあえる
- ⑥最後にオレンジジュースを加えてあえる



嗜好調査結果



試食会参加・嗜好調査のご協力ありがとうございました。

～給食試食会感想～

- ・子どもが毎日どんな給食を食べているのか知ることができた。
- ・薄味であったが美味しく、家のご飯の味つけの見直しをしようと思った。
- ・家では作るのが手間なメニューを食べることができ嬉しかった。
- ・家では野菜を食べない為、たくさんの野菜を使っていて嬉しかった。
- ・下処理が大変なメニューもしっかり処理されていて美味しかった。
- ・いろいろな食材を食べる機会があり良いと感じた。

～嗜好調査まとめ～

①ご家庭の食事でお子様が好んで食べるものはなんですか？

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位
ことり	パン	果物・肉類	野菜・ご飯	麺類			
りす	麺類	果物	肉類	ご飯	パン	魚	野菜
うさぎ	麺類	果物	肉類	魚	ご飯	パン	野菜
つくし	麺類	果物	魚・パン	肉類・ご飯	野菜		
れんげ	果物	麺類	肉類	魚・パン	ご飯	野菜	
すみれ	麺類	果物	肉類	パン	魚	ご飯	野菜

②朝ご飯を食べますか？

ことり	必ず食べ100%	
りす	必ず食べる91%	だいたい食べる8%
うさぎ	必ず食べる93%	だいたい食べる7%
つくし	必ず食べる90%	だいたい食べる5% 時々食べる5%
れんげ	必ず食べる90%	だいたい食べる7% 時々食べる3%
すみれ	必ず食べる92%	だいたい食べる8%



③苦手で食べにくそうなものはなんですか？

- ・白米・固めのお肉・魚・トマト・葉物野菜・野菜・竹の子・茄子・ピーマン・きのこ類・ブロッコリー

④朝ご飯はどのようなものを食べますか？

- ・パン・おにぎり・コーンフレーク・果物・チーズ・味噌汁・目玉焼き・納豆・牛乳・ワインナー・ヨーグルト

⑤ご家庭での食事の様子は？

- ・遊び食べをして、時間がかかる・お喋りが多い・集中しない・落ち着きがない・嫌いなものは食べない
- ・好きなものばかり食べる

⑥保育園の給食で取りいれてほしいメニュー、食材はありますか？

- ・野菜料理・青魚・麺類を増やす・豆・ハンバーグ・グラタン・歯ごたえのあるもの・地元野菜・餃子

その他にも皆さまから頂いた貴重なご意見を参考に、よりよい給食提供を心がけていきます。
今後も食事についてお気づきの点がありましたらいつでもお声かけ下さい。