

# 2026年 1月 納食献立表

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・にんにく・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・オーブンオイル・三温糖 酢 コンソメ・醤油・塩	ケチャップ・コンソメ・ウスターソース・塩 酢 牛乳	お麩ラスク(手) 0歳 オレンジ・お菓子
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	片栗粉 砂糖・ごま	醤油・みりん・砂糖 醤油・酢・レモン果汁 牛乳	みかん お菓子
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	白玉ぜんざい(手) 0歳 ふかし芋 1.2歳 さつま芋ぜんざい 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	ジョア 0.1歳 牛乳 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)	ひじきご飯 鮭のチーズパン粉焼き かぼちゃのサラダ お誕生日会 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・オーブンオイル 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	ケーキ 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)	野菜ピーフン 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・ビーマン・椎茸・もやし・玉ねぎ 玉ねぎ・人参・ねぎ	ピーフン・油 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 牛乳	りんご 0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 ふかじゅが芋 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 チングン菜・玉ねぎ・コーン	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉 ごま	醤油・中華だし・塩 酢 コンソメ・醤油	ヨーグルト お菓子
22 (木)	チャブチエ 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・ビーマン・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 かえりちりめん なめこ・ねぎ	じゃが芋・こんにゃく・三温糖 酢	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 かえりちりめん 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 酢 醤油・塩・コンソメ	ケチャップ・コンソメ・塩・醤油 酢 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・ビーマン・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・チングン菜・干し椎茸・生姜 玉ねぎ・人参・チングン菜	片栗粉・砂糖・油 片栗粉	醤油 酢 塩・醤油	お好み焼き(手) 0歳 キャベツヒ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。

★ ことり組・離乳食期の間は、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



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

