



令和8年1月給食献立表

青梅梨の木保育園

しか・くま・きりんぐみ

○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。

○延長保育児は補食としておにぎりと飲み物を提供します。

【予定摂取量】

ひ に ち	よ う び	ちゅうしょく	ごごのおやつ	はたらくちから や、たいおんにな るしょくひん	ちやにくにな るしょくひん	からだのちょうしをと えるしょくひん	摂 取 量 [g]
5	げ つ	カレーライス わかめスープ はるさめツナマヨサラダ みかん	くろむしパン ぎゅうにゅう	★ こめ あぶら じやがいも はるさめ マヨネーズ	ぶたにく ツナかん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく わかめ ネギ キャベツ みかん レーズン	520 20.1 14.8
6	か	とりにくときのこのクリームパスタ のむヨーグルト さつまいもサラダ バナナ	くろまめとひじきの たきこみがん むぎちや	★ スパゲティー こむぎこ バターあぶら さつまいも	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム くろまめ	たまねぎ エリンギ しめ じ しいたけ りんご きゅうり バナナ ひじき ほししいたけ	599 19.6 17.9
7	す い	ごはん ちゅうかふうスープ すぶた もやしのナムル りんご	じやがいもの あおのりチーズまぶし ぎゅうにゅう	★ こめ さとう かたくりこ あぶら じやがいも	とうふ ぶたにく こなチーズ ぎゅうにゅう	かぶ こまつな にんにく しようが たまねぎ にん じん ピーマン しいたけ ケチャップ もやし にら	498 15.7 21.5
8	も く	ごはん バナナ ながいものみそしる ぶりだいこん あおなとれんこんのおかかあえ	あげまんじゅう ぎゅうにゅう	★ こめ さとう ながいも まんじゅう あぶら	あぶらあげ みそ ぶり けずりぶし ぎゅうにゅう	にんじん まいたけ しょうが だいこん ほうれんそう れんこん バナナ	564 21.2 15.7
9	き ん	おもち(きなこ・いそべ) はくさいのみそしる ちくぜんに みかん	チチパン ぎゅうにゅう	もちごめ あぶら ごまあぶら チチパン	きなこ みそ とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	のり はくさい かぶ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ みかん	588 24.5 16.4
10	ど	やきにくどん ぐだくさんスープ ヨーグルト	ジャムサンド やさいジュース	★ こめ あぶら じやがいも しょくパン	ぶたにく	キャベツ たまねぎ ピー マン だいこん コーンか ん にんじん いちごジャ ム やさいジュース	583 22.9 13.0
13	か	ふりかけごはん りんご かぼちゃのみそしる ミートローフ ブロッコリーのごまドレあえ	ほうれんそうと ベーコンのパスタ のむヨーグルト	★ こめ パンこ スパゲティー	みそ ぶたひきにく ベーコン のむヨーグルト	かぼちゃ だいこん しめ じ たまねぎ にんじん ケチャップ ブロッコリー りんご ほうれんそう	496 20.7 12.7
14	す い	きつねうどん にくじやがしおこうじに ヨーグルト	さけゆかりおにぎり むぎちや	★ うどん さとう じやがいも こめ ごま	あぶらあげ とりにく さけフレーク	こまつな たまねぎ にんじん	527 22.8 16.9
15	も く	ごましおごはん みそワンタンスープ とりにくのからあげ ごぼうサラダ みかん	こうちやの ホットケーキ ぎゅうにゅう	★ こめ ごま ワンタンかわ あぶら さとう むしパンこ	ぶたにく とりにく みそ なまクリーム	だいこん きやべつ もや し ちんげんさい にんじ ん しょうが ごぼう きゅうり コーンかん	598 20.6 24.7
16	き ん	ごはん バナナ とうふといんげんのみそしる かじきのチーズむしやき こまつなとキャベツのしょうゆマヨ	ゆきのだいがくいも ぎゅうにゅう	★ マヨネーズ さつまいも あぶら ごま	とうふ みそ かじき チーズ ぎゅうにゅう	さやいんげん えのき わかめ しょうが こまつな きやべつ にんじん バナナ	511 20.1 17.6
17	ど	ゆかりごはん だいこんスープ にくじやがに みかん	スイートトースト ぎゅうにゅう	★ こめ さとう じやがいも しょくパン マーガリン	ぶたにく きなこ ぎゅうにゅう	だいこん たまねぎ コーンかん にんじん みかん	534 19.2 17.6
19	げ つ	ごはん ごもくみそしる さわらのゆうあんやき しおこんぶサラダ みかん	あずきむしパン ぎゅうにゅう	★ こめ あぶら さとう ごまあぶら むしパンこ	あぶらあげ みそ さわら ぎゅうにゅう ゆであずき	かぼちゃ だいこん ちんげんさい えのき しょうが ゆず コーンかん きやべつ きゅうり にんじん	532 22.2 18.8
20	か	ビーンズカレーライス かぶのスープ だいこんとみつばのパリパリサラダ りんご	やきそば ぎゅうにゅう	★ こめ あぶら じやがいも ごまあぶら コソフレーク	ぶたひきにく だいすミックス ビーンズ ウインナー	たまねぎ にんじん にんにく かぶ しめじ わかめ きりぼしだいこん コーンかん みつば	539 19.2 18.8
21	す い	ふりかけごはん みかん さつまいものみそしる とりにくのてりやき ツナとはるさめのなんばんあえ	おからスコーン ぎゅうにゅう	★ こめ さとう さつまいも はるさめ ごま	みそ ツナ とりにく おから たまご	だいこん まいたけ しょうが こまつな にんじん みかん	637 22.3 21.9

22	もく	スパゲティーミートソース のむヨーグルト ポテトサラダ いちご	★ じゃこコーンごはん むぎちや	スパゲティー じゃがいも マヨネーズ あぶら こめ	ぶたひきにく のむヨーグルト チーズ じゃこ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ケチャップ きゅうり いちご コーンかん	544 20.1 13.7
23	きん	ごはん キャベツととうふとみそしる サバのしょうがに ごもくまめ バナナ	プチパン のむヨーグルト	こめ さとう こんにゃく プチパン	とうふ みそ さば ちくわ だいす	キャベツ こまつな しょうが ひじき にんじん ごぼう バナナ	507 22.7 13.0
24	ど	チキンライス ぐだくさんポトフ プロッコリーあえ ヨーグルト	★ チーズトースト やさいジュース	こめ あぶら バター じゃがいも しょくパン	とりにく ワインナー チーズ	たまねぎ にんじん コーンかん トマトかん ケチャップ だいこん プロッコリーやさいジュース	581 21.8 18.0
26	げつ	すきやきふうどん もやしのみそしる ごぼうとハムのおかかしょうゆマヨ みかん	★ クッキーづくり ぎゅうにゅう	こめ さとう しらたき あぶら マヨネーズ	ぶたにく みそ ハム けずりぶし たまご	ねぎ にんじん しいたけ もやし えのき ごぼう ちんげんさい きゅうり みかん	546 23.4 14.6
27	か	ごはん バナナ かぶとなめこのみそしる とりにくのあまからに ちくわとこまつなのあおのりあえ	★ スイートポテト のむヨーグルト	こめ さとう さつまいも バター	みそ ちくわ とりにく なまクリーム のむヨーグルト	かぶ なめこ わかめ たまねぎ きゅうり こまつな にんじん あおのり バナナ りんご	520 20.4 12.9
28	すい	カレーうどん じゃがいもとベーコンのバターに ヨーグルト	★ ざっこくおにぎり むぎちや	うどん かたくりこ じゃがいも さとう こめ	ぶたにく なると ベーコン	にんじん ねぎ しおこんぶ ひじき	484 19.3 13.6
29	もく	ごはん とうふとちんげんさいのスープ さけフライ プロッコリーあえ みかん	★ マカロニケチャップ ぎゅうにゅう	こめ さとう こむぎこ パンこ あぶら	とうふ さけ ベーコン ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん プロッコリー みかん たまねぎ コーンかん ケチャップ	504 22.5 15.1
30	きん	ふりかけごはん ごもくみそしる とりつくねふう きりこんぶに りんご	★ ふのラスク のむヨーグルト	こめ さとう さといも かたくりこ ふ バター	あぶらあげ とりひきにく みそ ちくわ のむヨーグルト	だいこん こまつな しめじ ねぎ ピーマン しょうが きりこんぶ にんじん ほししいたけ	548 21.8 18.3
31	ど	とりどん さつまいものみそしる みかん	★ ジャムむしパン ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも あぶら むしパンこ	とりにく こうやどうふ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん さやいんげん みかん いちごジャム	486 22.5 12.3
今月の平均値		エネルギー 539kcal	たんぱく質 21.0g	脂質 16.8g			

食事だより

1月は寒さが厳しく体調を崩しやすい月です。冬野菜は体を温めてくれるので積極的に食べ、手洗い・うがいをしっかりとして寒い冬を乗り越えましょう。

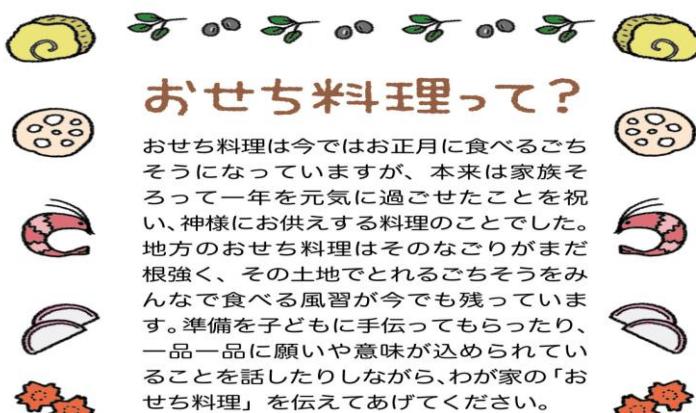
9日 新年こども会です。午前中にお餅つきをして昼食で食べます。乳児クラスはおもちの代わりにわかめごはんです。

14日 しか組さんはおやつでおにぎり作りをします。

22日 3～5歳児 縦割り会食をします。

23日 うさぎ組さんは給食のごはんにふりかけを自由にトッピングして食べます。

26日 3～5歳児 クッキー作りをします。アーモンドパウダーの入ったクッキーミックス粉を使用します。どんな形のクッキーが出来るか楽しみですね。乳児クラスはグッドフーズ(保育園用のお菓子を取り扱っている会社)のクッキーです。



おせち料理って？

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりがまだ根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話したりしながら、わが家の「おせち料理」を伝えてあげてください。

今月ご紹介する乾物は『豆類』です

乾物豆は大豆・小豆・ひよこ豆・青えんどう・赤えんどう・金時豆・黒豆など種類がたくさんあります。

保育園では主に大豆を使用しています。

煮豆やスープ・カレー・サラダ・炊込みごはん・和菓子、様々な料理に利用でき、栄養価が高く長期保存ができるので常備しておくと便利です。

手軽に使える水煮のものもありますので、ご家庭でもぜひ料理に加えてみてください。

