



令和8年

1月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
5	月	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ 豆乳コーンスープ いちご	スパゲティ/オリーブ 油/砂糖/マヨドレ/ ホットケーキ粉/バター	豚ひき/豆乳/牛乳	にんにく/玉葱/人参/ ピーマン/マッシュ ルーム/トマトジュース/ かぼちゃ/きゅうり/ コーン缶/いちご	牛乳 ココア マフィン	590kca 22.7g
6	火	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 りんご 鰯の柚子照り焼き 小松菜とえのきの和え物 じゃが芋の味噌汁	胚芽米/砂糖/じゃがいも/ ぎょうざの皮/油	ぶり/味噌/わかめ/ 牛乳/挽きわり納豆/ 海苔	しょうが/ゆず/小松 菜/えのきたけ/人参/ 玉葱/りんご/ねぎ	牛乳 ★納豆 せんべい	508kcal 23.5g
7	水	牛乳 せんべい	ビビンバ丼 たたききゅうり レタスのスープ みかん	胚芽米/油/砂糖/ご ま油/うどん	豚ひき/味噌/牛乳/ かまぼこ	にんにく/人参/もやし/ ほうれん草/きゅうり/ 玉葱/コーン缶/レ タス/みかん/せり/ かぶ/だいこん	牛乳 七草うどん	501kcal 20.7g
8	木	牛乳 干し芋	ハニーソイパン 豚肉のオニオンソース ブロッコリーとツナのサラダ さつま芋スープ オレンジ	ハニーソイパン/油/ 砂糖/さつま芋/胚 芽米	豚ロース/ツナ缶/牛 乳/じゃこ/海苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつきます)	玉葱/ブロッコリー/人 参/さやいんげん/オ レンジ	牛乳 ゆかり じゃこおにぎり	550kcal 24.7g
9	金	牛乳 せんべい	ご飯 りんご ★麻婆豆腐 ★トマトサラダ サムゲタン風スープ	胚芽米/油/砂糖/か たくり粉/じゃがいも	豚ひき/味噌/豆腐/ しらす干し/鶏モモ肉 /牛乳/海苔	しょうが/人参/ねぎ/ にら/トマト/きゅう り/しそ/しいたけ/ 白菜/浅葱/りんご	牛乳 ★ポテト餅	594kcal 26.3g
10	土	牛乳 せんべい	わかめうどん かぼちゃと豚肉の煮物 オレンジ	うどん/油/砂糖/ ホットケーキ粉	鶏モモ/油揚げ/わか め/豚ばら/牛乳	人参/しいたけ/白菜 /玉葱/かぼちゃ/オ レンジ/コーン缶	牛乳 コーン 蒸しパン	504kcal 21.8g
13	火	牛乳 ビスケット	海苔の佃煮ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 野菜のじゃこ和え なめこの味噌汁 みかん	胚芽米/ごま油/砂糖 /薄力粉/バター	海苔/鶏モモ/じゃこ /豆腐/味噌/牛乳	塩麹/ねぎ/キャベツ /ほうれん草/人参/ なめこ/玉葱/浅葱/ みかん/干しぶどう	牛乳 レーズン スコーン	535kcal 26.4g
14	水	牛乳 せんべい	ロールパン いちご ホワイトシチュー(備蓄品) ブロッコリー 蒸し鶏の酢みそ和え	ロールパン/油/じゃ がいも/砂糖/胚芽米	鶏モモ/豆乳/鶏ささ 身/わかめ/味噌/牛 乳	玉葱/人参/ブロッコ リー/きゅうり/もやし /いちご	牛乳 わかめご飯 (備蓄品)	572kcal 27.8g
15	木	牛乳 クラッカー	赤米 オレンジ 鰯の味噌マヨ焼き 白菜と胡瓜のゆかり和え えのきのすまし汁	胚芽米/赤米/マヨドレ /食パン/油	さわら/味噌/牛乳/ ベーコン/チーズ	白菜/きゅうり/えの きたけ/ねぎ/小松菜/ オレンジ/玉葱/ピー マン	牛乳 ピザトースト	520kcal 25.1g
16	金	牛乳 ゆで人参	赤味噌うどん 根菜のしぐれ煮 りんご	うどん/油/砂糖/ ホットケーキ粉/バター	鶏モモ/油揚げ/かま ぼこ/赤味噌/味噌/ 豚ばら/牛乳	しいたけ/人参/白菜 /ねぎ/しょうが/ご ぼ/れんこん/さやえ んどう/りんご	牛乳 ココア マフィン	526kcal 21.0g
17	土	牛乳 せんべい	プティボワンパン ガーリックチキン 付け合わせ ミネストローネ オレンジ	プティボワンパン/砂 糖/油/胚芽米	鶏モモ/ウィンナー/ 牛乳/塩昆布/海苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつきます)	にんにく/キャベツ/ コーン缶/玉葱/なす /にんじん/トマト/ト マトジュース/オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	558kcal 25.3g
19	月	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース かぼちゃサラダ 豆乳コーンスープ いちご	スパゲティ/オリーブ 油/砂糖/マヨドレ/せ んべい	豚ひき/豆乳/ヨーグ ルト	にんにく/玉葱/人参/マッ シュルーム/ピーマン/トマ トジュース/かぼちゃ/きゅう り/コーン缶/いちご/パナナ/み かん缶	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト せんべい	537kca 20.3g



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
20	火	牛乳 せんべい	さつま芋ご飯 油淋鶏 大根の塩昆布和え 春雨スープ みかん	白米／さつまいも／か たくり粉／油／砂糖／ はるさめ／コーンフレ ーク／ビスケット	鶏モモ／牛乳／生ク リーム  誕生会	しょうが／ねぎ／人参 ／玉葱／チンゲン菜／ 大根／きゅうり／みかん ／いちごジャム	牛乳 いちご パフェ	522kcal 17.8g
21	水	牛乳 胡瓜 スティック	ご飯 りんご 鰯の柚子照り焼き 小松菜とえのきの和え物 じゃが芋の味噌汁	胚芽米／砂糖／じゃが いも／ぎょうざの皮／油	ぶり／味噌／わかめ／ 牛乳／挽きわり納豆／ 海苔	しょうが／ゆず／小松 菜／えのきたけ／人参 ／玉葱／りんご／ねぎ	牛乳 ★納豆 せんべい	508kcal 23.5g
22	木	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 たたききゅうり レタスのスープ みかん	胚芽米／油／砂糖／ご ま油／うどん	豚ひき／味噌／牛乳／ ベーコン／海苔／油揚 げ	にんにく／人参／もやし ／ほうれん草／きゅうり ／玉葱／コーン缶／レ タス／みかん／あさつき	牛乳 きつね うどん	536kcal 22.4g
23	金	牛乳	ハニーソイパン 豚肉のオニオンソース ブロッコリーとツナのサラダ さつま芋スープ オレンジ	ハニーソイパン／油／ 砂糖／さつまいも／胚 芽米	豚ロース／ツナ缶／牛 乳／じゃこ／海苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつきます)	玉葱／ブロッコリー／人 参／さやいんげん／オ レンジ	牛乳 ゆかり じゃこおにぎり	550kcal 24.7g
24	土	牛乳 せんべい	わかめうどん かぼちゃと豚肉の煮物 オレンジ	うどん／油／砂糖／ ホットケーキ粉	鶏モモ／油揚げ／わか め／豚ばら／牛乳	人参／しいたけ／白菜 ／玉葱／かぼちゃ／オ レンジ／コーン缶	牛乳 コーン 蒸しパン	504kcal 21.8g
26	月	牛乳 せんべい	ご飯 りんご ★麻婆豆腐 ★トマトサラダ サムゲタン風スープ	胚芽米／油／砂糖／か たくり粉／じゃがいも	豚ひき／味噌／豆腐／ しらす干し／鶏モモ肉 ／牛乳／海苔	しょうが／人参／ねぎ ／にら／トマト／きゅう り／しそ／しいたけ／ 白菜／浅葱／りんご	牛乳 ★ポテト餅	594kcal 26.3g
27	火	牛乳 ビスケット	海苔の佃煮ご飯 鶏肉のねぎ塩焼 野菜のじゃこ和え なめこの味噌汁 みかん	胚芽米／ごま油／砂糖 ／薄力粉／バター	海苔／鶏モモ／じゃこ ／豆腐／味噌／牛乳	塩麴／ねぎ／キャベツ ／ほうれん草／人参／ なめこ／玉葱／浅葱／ みかん／干しぶどう	牛乳 レーズン スコーン	535kcal 26.4g
28	水	牛乳 せんべい	ロールパン いちご 豆乳クリームシチュー ブロッコリー 蒸し鶏の酢みそ和え	ロールパン／油／じゃ がいも／砂糖／胚芽米	鶏モモ／豆乳／鶏ささ 身／わかめ／味噌／牛 乳	玉葱／人参／ブロッコ リー／きゅうり／もやし ／いちご	牛乳 わかめ ご飯	544kcal 27.0g
29	木	牛乳 クラッカー	赤米 オレンジ 鰯の味噌マヨ焼き 白菜と胡瓜のゆかり和え えのきのすまし汁	胚芽米／赤米／マヨドレ ／食パン／油	さわら／味噌／牛乳／ ベーコン／チーズ	白菜／きゅうり／えのき たけ／ねぎ／小松菜／ オレンジ／玉葱／ピー マン	牛乳 ピザトースト	520kcal 25.1g
30	金	牛乳 ゆで人参	赤味噌うどん 根菜のしぐれ煮 りんご	うどん／油／砂糖／せ んべい	鶏モモ／油揚げ／かま ぼこ／赤味噌／味噌／ 豚ばら／牛乳／ヨーグル ト	しいたけ／人参／白菜 ／ねぎ／しょうが／ごぼ う／れんこん／さやえ んどう／りんご／バナナ ／みかん缶	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト せんべい	500kcal 20.4g
31	土	牛乳 せんべい	プティポワンパン ガーリックチキン 付け合わせ ミネストローネ オレンジ	プティポワンパン／砂 糖／油／胚芽米	鶏モモ／ウィンナー／ 牛乳／塩昆布／海苔 (おにぎりは幼児組の み海苔がつきます)	にんにく／キャベツ／ コーン缶／玉葱／なす ／にんじん／トマト／ト マトジュース／オレンジ	牛乳 塩昆布 おにぎり	558kcal 25.3g

※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。月平均栄養価 エネルギー538 kcal たんぱく質 23.8g

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、コッペパン、ロールパンは卵・乳不使用のパンです。

あひる組のみんなに給食とおやつのリクエストメニューを聞きました。

早いもので卒園まであと3ヶ月…小学校進学に向けて思い出のひとつになると嬉しいです。

★印がリクエストメニューです♪



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。厳しい寒さがまだまだ続きます。身体を芯から温め、免疫力を高めることで風邪や感染症に負けない体を作りましょう。

おせち料理



引用：農林水産省「Let's! 和ごはんプロジェクト」

きんとん 金団と書き、黄金色をしているところから、金運上昇。
田作り 材料のカタクチイワシを田畑の肥料に使ったことから、豊作。
伊達巻 着物の柄に似ていたところから、着るものに困らない。
里芋 土の中に小芋をたくさんつけるところから子孫繁栄。
れんこん 穴が開いていて、将来の見通しがいい。
えび 腰が曲がるまで長生きできる。
数の子 一腹にたくさん卵があるところから、子孫繁栄。
昆布巻き よろ“こぶ”の語呂合わせ。
ブリ ブリは出世魚であるところから、出世祈願。
黒豆 「まめましく(＝真面目によく)働けますように」との願い。

おせち料理の名前や意味などを知って

楽しみながらお正月の支度やおせちを頂きましょう♪



春の七草

1月7日は五節句の一つ「人日(じんじつ)の節句」です。この日には、一年の無病息災と五穀豊穡を祈り「七草粥」を食べる習慣があります。

春の七草は、「セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ」です。

保育園では1月7日(水)のおやつにセリ、スズナ(かぶ)、スズシロ(大根)が入った「七草うどん」を提供します♪ビタミン・ミネラル豊富な七草を使った「七草うどん」を味わいましょう。

＜ 今月の予定 ＞

- 1月 7日(水) 幼児組 七草について
- 1月 9日(金) 幼児組 鏡開きについて
- 1月 14日(水) は避難訓練・引き渡し訓練があるので、保育園の備蓄品を給食とおやつで提供します。
- 1月 22日(木) はと組 ピーラーの練習
- 1月 29日(木) はと組 味噌作り
はと組でピーラーを使った調理保育をします。
お時間ありましたらご家庭でも練習してみてください。
エプロン・マスクのご用意と、前日までに爪切りのご協力お願い致します。

＜食育活動＞

・12月16日(火)

幼児組「もちつき会」を行いました！

乳児組は炊きたてのもち米の匂いを嗅いだり、餅つきの見学をしました。幼児組は大きな掛け声で、一生懸命お餅をついてくれました！



～ あひる組のリクエストメニュー ～

【給食】

ゆきのちゃん
 わかなちゃん
 りゅうとくん
 いちかちゃん
 あんちゃん
 つむぐくん
 とうかちゃん
 うたくん
 ひよりちゃん
 まゆりちゃん
 すみれちゃん
 あかねちゃん
 うたちゃん
 ふうとくん
 じゅりちゃん
 かえでくん
 りこちゃん
 ももかちゃん
 こうたくん
 みおりちゃん

カレーライス

麻婆豆腐

炒飯

わかめご飯

きゅうりとトマトのサラダ

ハヤシライス

ブティポワンパン

カレーライス

カレーライス

ハニーソイパン

からあげ

カレーライス

春雨の酢の物

カレーライス

わかめご飯

からあげ

ハニーソイパン

からあげ

わかめご飯

からあげ

【おやつ】

フルーツヨーグルト

なっとうせんべい

フルーツサンド

フルーツヨーグルト

フルーツヨーグルト

ぎょうざの皮ピザ

スイートポテト

フルーツヨーグルト

なっとうせんべい

フルーツヨーグルト

ティラミストースト

なっとうせんべい

フルーツヨーグルト

ひじきごはん

こぎつねおにぎり

ポテトもち

スイートポテト

フルーツヨーグルト

スイートポテト

のり塩フライドポテト

リクエストメニューは1月～3月に入っています！お楽しみに♪