

令和8年1月 献立表

こうたり保育園

日付	後期		完了期			
	午前	午後		午後		
7(水)	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 かぼちゃ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 みそ	うどん汁 (干しうどん わかめ だし汁 醤油)	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 白菜 ごま 醤油 三温糖 豆腐 だし汁 みそ	うどん汁 (干しうどん わかめ だし汁 醤油)
8(木)	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 鶏じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク お子様せんべい	軟飯 豆腐の煮物 鶏じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク お子様せんべい
9(金)	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 大根 人参 きゃべつ だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり	軟飯 鮭の西京焼き 野菜の煮物 すまし汁	鮭 三温糖 白みそ みりん 酒 大根 人参 きゃべつ だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (青のり)
10(土)	軟飯+おかゆ みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク 食パン	軟飯 みそ煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 小松菜 だし汁 みそ	ミルク 食パン
13(火)	軟飯+おかゆ 野菜のそぼろあん 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 片栗粉 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 肉団子 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 干しいたけ 片栗粉 みそ 三温糖 酒 醤油 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ
14(水)	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 じゃが芋 人参 ブロッコリー だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン	軟飯 豆腐の煮物 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 じゃが芋 人参 ブロッコリー だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン
15(木)	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 小松菜 人参 だし汁 醤油 わかめ だし汁 みそ	ミルク じゃが芋のおやき (じゃが芋 塩)	軟飯 鶏肉の煮物 ツナと野菜の和え物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ 小松菜 人参 醤油 三温糖 わかめ だし汁 みそ	ミルク じゃが芋のおやき (じゃが芋 塩)
16(金)	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 大根 だし汁 醤油 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク おにぎり	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え みそ汁	かれい 醤油 三温糖 みりん 酒 だし汁 白菜 ほうれん草 人参 ゆかり 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク 白蒸しパン (小麦粉 三温糖 ベーキングパウダー 水 油)
17(土)	軟飯+おかゆ 鶏そぼろ煮 みそ汁	鶏ひき肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 みそ	ミルク 食パン	軟飯 鶏そぼろ煮 みそ汁	鶏ひき肉 ほうれん草 人参 だし汁 醤油 白菜 人参 だし汁 みそ	ミルク 食パン
19(月)	軟飯+おかゆ 豚肉の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 かぼちゃ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり	軟飯 豚肉の煮物 切干大根の煮物 かぼちゃの煮物 すまし汁	豚肉 玉ねぎ きゃべつ だし汁 醤油 切干大根 だし汁 醤油 三温糖 かぼちゃ だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク おにぎり (若菜)
20(火)	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 野菜の煮物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 きゃべつ 人参 だし汁 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋	軟飯 鶏肉の煮物 きゃべつの和え物 すまし汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 きゃべつ 人参 きゅうり 醤油 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク さつま芋
21(水)	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 かぼちゃ だし汁 醤油 豆腐 だし汁 みそ	うどん汁 (干しうどん わかめ だし汁 醤油)	軟飯 魚の煮付け ごま和え みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 白菜 ごま 醤油 三温糖 豆腐 だし汁 みそ	うどん汁 (干しうどん わかめ だし汁 醤油)
22(木)	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク お子様せんべい	軟飯 豆腐の煮物 肉じゃが すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 牛肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 だし汁 醤油 きゃべつ だし汁 醤油	ミルク お子様せんべい
23(金)	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 すまし汁	鮭 だし汁 醤油 大根 人参 きゃべつ だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり	軟飯 鮭の西京焼き 野菜の煮物 すまし汁	鮭 三温糖 白みそ みりん 酒 大根 人参 きゃべつ だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり (青のり)
24(土)	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン	軟飯 豆腐の煮物 煮込みうどん	豆腐 だし汁 醤油 うどん きゃべつ 人参 だし汁 醤油	ミルク 食パン

日付	後期		完了期	
	午前	午後		午後
26(月)	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 豚肉の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ だし汁 醤油 人参 だし汁 醤油	ミルク おにぎり	軟飯 豆腐の煮物 豚肉のケチャップ煮 すまし汁
27(火)	軟飯+おかゆ 野菜のそぼろあん 煮びたし すまし汁	鶏ひき肉 玉ねぎ 人参 だし汁 醤油 片栗粉 ほうれん草 だし汁 醤油 豆腐 だし汁 醤油	ミルク かぼちゃ	軟飯 肉団子 煮びたし すまし汁
28(水)	軟飯+おかゆ 豆腐の煮物 野菜の煮物 すまし汁	豆腐 だし汁 醤油 じゃが芋 人参 ブロッコリー だし汁 醤油 きゃべつ 玉ねぎ だし汁 醤油	ミルク 食パン	軟飯 豆腐の煮物 野菜の煮物 すまし汁
29(木)	軟飯+おかゆ 鶏肉の煮物 ツナと野菜の煮物 みそ汁	鶏肉 玉ねぎ だし汁 醤油 ツナ水煮 小松菜 人参 だし汁 醤油 わかめ だし汁 みそ	ミルク じゃが芋のおやき (じゃが芋 塩)	軟飯 鶏肉の煮物 ツナと野菜の和え物 みそ汁
30(金)	軟飯+おかゆ 魚の煮付け 野菜の煮物 みそ汁	かれい だし汁 醤油 ほうれん草 人参 大根 だし汁 醤油 大根 人参 だし汁 みそ	ミルク おにぎり	軟飯 魚の煮付け ゆかり和え みそ汁
31(土)	軟飯+おかゆ 煮込みうどん	うどん 鶏肉 人参 ほうれん草 だし汁 醤油	ミルク 食パン	軟飯 煮込みうどん

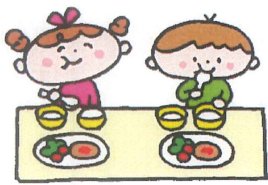
※食材料の入荷状況により、使用する食材や献立を変更することがあります
～給食で使用する食材について～
近年、食物アレルギーの新規発症者が増加傾向にあります。
集団給食でのアレルギー対応は、安全性を最優先することが必須となっています。
保育園で初めて口にする食材がないよう、食物アレルギーのないお子様も
毎月の献立表で材料を確認し、食べたことがない食材はご家庭で事前に食べて
症状が出ないことを確認していただくようお願いします。



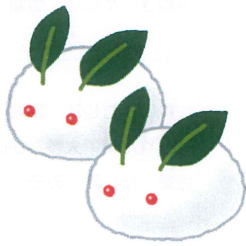
食材が食べにくい時は、だし汁や野菜スープに片栗粉でとろみをつけ食べやすくしています。
献立表には記載していませんが、片栗粉を使用しています。



1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、一日を元気に過ごせるようにしていきましょう。



クラスの担任の先生に人気メニューを聞きました！
今月は乳児クラスを紹介します。



ひよこ組
さつま芋、かぼちゃのおやつ



ぺんぎん組
カレーライス みそ汁 唐揚げ 春雨スープ 鶏そぼろ丼 チキンカツ

うさぎ組
揚げ魚の甘だれがけ うどん汁 ごま和え
唐揚げ



りす組
カレーライス みかんサラダ 唐揚げ 切干大根煮 チキン南蛮



あひる組
和食メニュー（魚の煮付けなど） ケチャップをつけるメニュー キーマカレー
ゆかり和え おかか和え かきたま汁

