1月の献立

2026.1.5
たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	未満児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋白質・脂質・塩分 未満児	 以上児	
5 19	月	ごま塩ごはん、肉じゃが 大根の味噌汁、果物	かき揚げ	牛乳 豆乳ケーキ	ふりかけにぎり	527,174 16.2,1.6	549,193 15.0,2.0	
6 20	火	ごはん、回鍋肉 えのきともやしの野菜スープ、果物	さつま芋の バター煮	牛乳 スパゲティーミートソース	塩こんぶにぎり	569,202 19.0,1.7	560,219 19.8,1.9	
7	水	ごはん、マーボー豆腐 卵入り中華風コーンスープ、果物	ブロッコリー ソテー	牛乳 七草がゆ	茶めしにぎり	534,216 20.7,2.0	507,233 20.5,2.1	
8 22	木	ごはん、ぶりの照り焼き、果物 白菜と油揚げの煮びたし、かぼちゃの味噌汁	大根の 甘煮	牛乳 コロコロドーナツ	ごま塩にぎり	556,200 18.4,1.3	609,229 20.4,1.5	
9 23	金	味噌煮込みうどん さつま芋とりんごのバター煮、果物	はすの いそべ揚げ	牛乳 いなりずし	豚そぼろにぎり	531,194 16.6,2.6	552,209 16.6,3.0	
10 24	土	チキンピラフ、かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ、果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加菓子	499,192 18.7,2.7	548,194 18.1,3.2	
26	月	カレーライス 具だくさん野菜スープ、果物	マカロニの ケチャップ煮	牛乳 ぶどうパン	ふりかけにぎり	565,199 16.7,2.3	620,212 17.2,2.2	
13 27	火	ごはん、豚肉のすきやき風煮 さつま芋と人参の味噌汁、果物	魚の 立田揚げ	牛乳 豆乳入り黒糖蒸しパン	おかかにぎり	544,192 15.7,1.3	569,194 14.6,1.6	
14 28	水	ごはん、生鮭の照り焼き きのこのサラダ、玉ねぎの味噌汁、果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 菜めしにぎり	塩むすび	518,204 14.5,1.5	564,231 15.4,1.6	
15 29	木	ごはん、肉野菜炒め フォースープ、果物	りんごの コンポート	牛乳 大学芋	鶏そぼろにぎり	511,167 19.6,1.1	581,196 21.8,1.4	
16	金	豚肉と野菜のあんかけ丼、煮豆 具だくさん味噌汁、果物	ジャーマン ポテト	牛乳 無添加菓子	鮭にぎり	560,172 20.0,2.0	599,187 19.2,2.3	
17 31	土	スパゲティーナポリタン じゃが芋のバター煮、野菜スープ、果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶおにぎり	無添加菓子	494,168 17.4,1.9	506,157 15.7,1.9	
21	水	ごはん、たらの香り揚げ ほうれん草のごま和え、かぶの味噌汁、果物	煮豆	牛乳 あんパン	茶めしにぎり	546,204 14.9,1.8	585,227 16.6,2.1	4,5歳児 食事会
30	金	やこめごはん、いわしのしょうが煮 小松菜ともやしの和え物、大根と人参の味噌汁、果物	フライド ポテト	牛乳 無添加菓子	鮭にぎり	536,301 18.3,3.9	567,355 16.6,4.8	豆まき

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。
・延長補食には、上記のほか麦茶が付きます。
・今月の果物は、みかん、りんごなどのローテーションとなります。
・ひよこ組、毎週金曜日のおやつは雑炊となります。（メニューは完了食の献立を参照）

・ …フォースープはベトナム料理です。

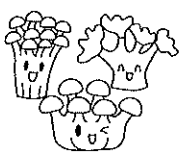
１月離乳食献立表

２０２６．１．５

たかさご保育園キッチン

日	曜	後期食期　午前 （10：00～）	完了食期 （10：15～）	後期食期　午後 （14：00～）	完了食期おやつ （14：30～）
5 19	月	かゆ、肉じゃが （豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも） 味噌汁（大根、わかめ）	軟飯、肉じゃが 大根の味噌汁 かき揚げ	かゆ、煮びたし（人参、玉ねぎ） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ）	おかゆ雑炊 牛乳
6 20	火	かゆ、回鍋肉 （豚ひき肉、椎茸、人参、キャベツ） 野菜スープ（えのき、もやし、玉ねぎ）	軟飯、回鍋肉 えのきともやしの野菜スープ さつまいものバター煮	かゆ、さつまいもの甘煮（さつまいも） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ）	野菜雑炊 牛乳
7	水	かゆ、豆腐と野菜の煮物 （豆腐、人参、大根） コーンスープ（コーン、人参、玉ねぎ）	軟飯、豆腐と野菜の煮物 中華風コーンスープ ブロッコリーソテー	かゆ、野菜の煮物（ブロッコリー） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ、豚ひき肉）	豚そぼろ雑炊 牛乳
8 22	木	かゆ、煮魚（おひょう） 煮びたし（白菜、人参） 味噌汁（かぼちゃ、人参）	軟飯、煮魚、煮びたし かぼちゃの味噌汁 大根の甘煮	かゆ、大根の甘煮（大根） 鮭入りスープ （人参、長ねぎ、白菜、生鮭）	鮭雑炊 牛乳
9 23	金	かゆ、煮魚（生鮭） さつまいもの甘煮（さつまいも） 味噌汁（大根、人参、白菜）	軟飯、煮魚、さつまいもの甘煮 味噌汁（後期と同じ） はすのいそべ揚げ	かゆ、野菜の煮物（れんこん、人参） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ、鶏ひき肉）	鶏そぼろ雑炊 牛乳
10 24	土	かゆ、煮魚（おひょう） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ（人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ スティックチーズ	野菜雑炊 （人参、玉ねぎ、かぼちゃ）	野菜雑炊 牛乳
26	月	かゆ、煮魚（おひょう） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ（大根、えのき、しめじ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 具だくさん野菜スープ マカロニのケチャップ煮	かゆ、人参の甘煮（人参） かじき入りスープ （大根、玉ねぎ、長ねぎ、かじき）	かじき雑炊 牛乳
13 27	火	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 （豚ひき肉、白菜、人参、長ねぎ） 味噌汁（さつまいも、人参）	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 さつまいもと人参の味噌汁 魚の立田揚げ	かゆ、煮魚（かじき） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ）	おかゆ雑炊 牛乳
14 28	水	かゆ、煮魚（生鮭） 野菜の煮物（えのき、しめじ、大根） 味噌汁（玉ねぎ、わかめ）	軟飯、煮魚、野菜の煮物 玉ねぎの味噌汁 かぼちゃのバター煮	かゆ、かぼちゃの甘煮（かぼちゃ） 白身魚入りスープ （大根、人参、長ねぎ、おひょう）	白身魚雑炊 牛乳
15 29	木	かゆ、豚ひき肉と野菜の煮物 （豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ） 野菜スープ（人参、もやし、大根）	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物 ベトナム風フォースープ りんごのコンポート	かゆ、さつまいもの甘煮（さつまいも） しらす入りスープ （大根、人参、長ねぎ、しらす）	しらす雑炊 牛乳
16	金	かゆ、煮魚（おひょう） 煮びたし（人参、玉ねぎ） 味噌汁（白菜、大根、えのき）	軟飯、煮魚、煮びたし 具だくさん味噌汁 ジャーマンポテト	かゆ、野菜の煮物（じゃがいも、玉ねぎ） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ）	野菜雑炊 牛乳
17 31	土	かゆ、煮魚（おひょう） じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 野菜スープ（キャベツ、人参、玉ねぎ）	軟飯、煮魚、じゃがいもの甘煮 野菜スープ スティックチーズ	野菜雑炊 （キャベツ、人参、玉ねぎ）	野菜雑炊 牛乳
21	水	かゆ、煮魚（おひょう） 煮びたし（ほうれんそう、人参） 味噌汁（かぶ、人参）	軟飯、煮魚、煮びたし かぶの味噌汁 煮豆	かゆ、じゃがいもの甘煮（じゃがいも） 味噌汁 （大根、人参、長ねぎ、かじき）	味噌雑炊 牛乳
30	金	かゆ、煮魚（おひょう） 煮びたし（小松菜、人参、もやし） 味噌汁（大根、人参）	軟飯、煮魚、煮びたし 大根と人参の味噌汁 フライドポテト	かゆ、スティックポテト（じゃがいも） 野菜スープ （大根、人参、長ねぎ、小松菜）	野菜雑炊 牛乳

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。



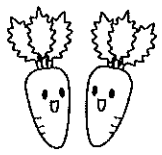
1月夕飯献立表

2026.1.5

たかさご保育園　キッチン

5，19（月）	ふりかけにぎり 鶏肉と大根の煮物	鶏肉、大根
6，20（火）	塩こんぶにぎり 肉入り野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、 もやし、キャベツ
7，21（水）	茶めしにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
8，22（木）	ごま塩にぎり 煮魚 味噌汁	おひょう 白菜、人参
9，23（金）	豚そぼろにぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参 玉ねぎ、豆苗
26（月）	ふりかけにぎり 豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、しょうが
13，27（火）	おかかにぎり ジャーマンポテト	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ
14，28（水）	塩むすび 煮魚 味噌汁	かじき 小松菜、人参
15，29（木）	鶏そぼろにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、もやし ごま油、片栗粉
16，30（金）	鮭にぎり ウィンナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ 16日えのき、30日もやし

※都合によりメニュー・材料が変更になる場合があります。



夕飯メニュー紹介:ウインナー入り野菜炒め

材料:ウインナー、人参、玉ねぎ

作り方

①人参は千切り、玉ねぎは薄くスライスにします。
②ウインナーを食べやすい大きさに切ります。
③フライパンに油をひかずにウインナーを炒めます。
④野菜を入れて炒め、塩こしょうで味付けをしたら出来上がりです。

※えのき、もやし、キャベツ等他の野菜をいれても美味しいです。