

2026年



1月



こんだてびょう



三ツ境たんぽぽ保育園

| 日 | 曜 | 朝おやつ | 昼食 | 3色分類 | | | 午後おやつ |
|----|----|------|---|--------------------------------------|--|---|--------------------------------|
| | | | | 黄 (力や体温のもとになる) | あか (体をつくる・血や肉になる) | みどり (体の調子を整える) | |
| 5 | 19 | 月 | 小麦胚芽のクラッカー ご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え | 七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、焼ふ | 牛乳、鶏肉、調製豆乳 | ほうれんそう(冷凍)、オレンジ、にんじん、だいこん、ごま | ココアパンケーキ 果物 牛乳 |
| 6 | 20 | 火 | こざかな ご飯 豆腐みそ汁 カレイの風味焼き 炒めなます | さつまいも、七分つき米、砂糖、油 | 牛乳、カレイ、木綿豆腐、いわし(田作り)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | りんご、だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、レモン果汁、いんげん、ごま、あおのり | たづくり りんごとおさつ のきんとん 牛乳 |
| 7 | 21 | 水 | ミレービスケット ご飯・七草がゆ みそ汁 松風焼き にんじんのつなあえ | 七分つき米、干しとうめん、干しうどん、パン粉、砂糖 | 牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ水煮缶、油揚げ | バナナ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、たまねぎ、だいこん、かぶ、にんじん、ごま、だいこん(葉)、かぶ・葉、あおのり | にゅうめん 果物 牛乳 |
| | | | ご飯 みそ汁 松風焼き にんじんのつなあえ | | | バナナ、もやし、にんじん、はくさい、たまねぎ、たまねぎ、だいこん、にんじん、ごま、あおのり | |
| 8 | 22 | 木 | プレーンビスケット ご飯 みそ汁 さわらの味噌焼き ひじきの煮物 | 七分つき米、マヨネーズ(卵不使用)、油、砂糖、マカロニ | 牛乳、さわら、絹ごし豆腐、生揚げ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉 | みかん、だいこん、にんじん、いんげん、ひじき、わかめ | マカロニきな粉 果物 牛乳 |
| 9 | 23 | 金 | フランスパン チリコンカン スープ 蒸し野菜のサラダ | フランスパン、さつまいも、もち、油 | 牛乳、ゆであずき、豚ひき肉、大豆水煮 | バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト詰詰、コーン、ブロッコリー、にんじん | ~鏡開き~ おしるこ 果物 牛乳 |
| | | | 七分つき米、フランスパン、さつまいも、油 | 牛乳、豚ひき肉、大豆水煮、さけ | バナナ、たまねぎ、キャベツ、ホールトマト、にんじん、コーン、ブロッコリー、にんじん、ごま、わかめ | 鮭おにぎり 果物 牛乳 | |
| 10 | 24 | 土 | プレーンビスケット 鶏肉の照り焼き丼 豆腐みそ汁 さつま芋のレモン煮 | 七分つき米、さつまいも、砂糖、油 | 牛乳、鶏もも(皮なし)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | みかん、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、レモン果汁 | ビスケット 果物 牛乳 |
| | 26 | 月 | 小麦胚芽のクラッカー チキンカレー スープ 白菜のコールスローサラダ | 七分つき米、じゃがいも、ホットケーキ粉、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油 | 牛乳、しろさけ、生クリーム、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン | バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ごまつな、キャベツ、コーン | 小松菜と人参のパンケーキ 果物 牛乳 |
| 13 | 27 | 火 | こざかな ご飯 みそ汁 さけの塩焼き 切干大根の煮物 | 七分つき米、さつまいも、砂糖 | 牛乳、しろさけ、生クリーム、絹ごし豆腐、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、いわし(田作り) | いちごジャム、いちご、にんじん、えのきたけ、切り干しだいこん、いんげん | いちごのパパロア 牛乳 |
| 14 | 28 | 水 | ミレービスケット ご飯 みそ汁 冬の寒さになんか負けない ぜ炒め ブロッコリーのごまあえ | 七分つき米、砂糖、油、片栗粉、ごま油 | 牛乳、豚肉(肩ロース)、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ | バナナ、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、ごま、すりごま | レバーかりんとう 果物 牛乳 |
| 15 | 29 | 木 | プレーンビスケット ご飯 豆腐みそ汁 カレイの照り焼き 根菜の煮物 | 七分つき米、砂糖、米粉 | 牛乳、カレイ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ | みかん、れんこん、にんじん、たまねぎ、ごぼう、ごま、いんげん、わかめ | チーズボール 果物 牛乳 |
| 16 | 30 | 金 | のりものビスケット 白飯おにぎり 豚汁 ごんごん和え | 七分つき米、砂糖、油、ホットケーキ粉 | 牛乳、豚肉(肩ロース)赤身 小間、油揚げ、スライスチーズ、白みそ、かつお節、きな粉 | りんご、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、きゅうり、あおのり | きな粉のカップ ケーキ 果物 牛乳 |
| 17 | 31 | 土 | プレーンビスケット ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 | 七分つき米、砂糖、油、ごま油、片栗粉 | 牛乳、豚ひき肉、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ) | みかん、たけのこ水煮、たまねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが、わかめ | おせんべい 果物 牛乳 |

給食MEMO

- ★献立表に記載の食材は必ず確認して下さい。
- ★行事、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★午前のおやつは乳児クラスに提供します。麦茶が付きます。
- ★1月提供予定のくだもの: ネーブル、りんご、バナナ、みかん、いちご (入荷状況により変わります。) 午後おやつと一緒に果物を提供します。