

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 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		水	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
	21		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	ブレーンビ 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		金	のりものビ スケット	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、ホールトマト缶詰、コー ン、ブロッコリー、にんじん	～鏡開き～ おしるこ 果物 牛乳
	23		フランスパン チリコンカン スープ 蒸し野菜のサラダ	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	ブレーンビ 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	ブレーンビ 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 ごんこん和え	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	ブレーンビ 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。