

2026年01月 献立表

えふち保育園

日	曜	献立名		赤	黄	緑	栄養価
		昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
5 19	月	ごはん 豚だいこん 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(オクラ・にんじん)	牛乳 ビラフ(ワインナー)	豚肉(もも)★ ベーコン ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ウィンナー★	米 砂糖 さといも 油	だいこん バセリ粉 オクラ にんじん コーン	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 19.7g 脂質: 15.3g 炭水化物: 80.5g カルシウム: 166mg 食塩相当量: 1.4g
6 20	火	ごはん 鮭のフライ はくさいとにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳 ブルーベリースコーン	さけ★ 挽きわり納豆 ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 小麦粉★ バン粉 ★ 油 砂糖 ホットケーキ粉★ ブルーベリージャム	はくさい にんじん しめじ たまねぎ	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 22.1g 脂質: 14.4g 炭水化物: 80.4g カルシウム: 202mg 食塩相当量: 1.9g
7 水		七草風ごはん 炒り豆腐(豚肉) キャベツとハムのフレンチサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	牛乳 スイートポテト	木綿豆腐★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 油 砂糖 ジャガイモ さつまいも	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ コーン カットわかめ バナナ★	エネルギー: 515kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 12.3g 炭水化物: 90.0g カルシウム: 241mg 食塩相当量: 1.7g
8 22	木	肉うどん 生揚げの磯辺焼き こまつなじらすサラダ	牛乳 五平餅	豚肉(もも)★ 生揚げ ★ 釜揚げしらす 牛乳★ 米みそ(淡色辛みそ)★	干しうどん★ 油 マヨドレ★ 砂糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう あおのり こまつな コーン	エネルギー: 517kcal たんぱく質: 23.6g 脂質: 17.6g 炭水化物: 69.6g カルシウム: 286mg 食塩相当量: 1.5g
9 23	金	ごはん かれいの照り焼き チングン菜と竹輪の和え物 みそ汁(はくさい・にんじん)	牛乳 しらすチヂミ	かれい 竹輪★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 釜揚げしらす	米 砂糖 小麦粉★ 片栗粉 油	チングンサイ はくさい にんじん たまねぎ あおのり	エネルギー: 442kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 7.8g 炭水化物: 74.6g カルシウム: 222mg 食塩相当量: 2.2g
10 24	土	ごはん 豚肉とじゃがいものごま炒め 大根の煮物 みそ汁(わかめ・玉ねぎ)	牛乳 さつまいもパン	牛乳★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 白いりごま★ さつまいも ジャガイモ 砂糖 米粉 油	カットわかめ たまねぎ にんじん だいこん 玉ねぎ	エネルギー: 487kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 21.0g 炭水化物: 61.5g カルシウム: 255mg 食塩相当量: 1.9g
13 27	火	ごはん さばの味噌焼き 高野豆腐とチングン菜の炒め煮 すまし汁(かぼちゃ・はくさい)	牛乳 肉まん	さば★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 高野豆腐★ 牛乳★	米 砂糖 ごま油★ 肉まん★	にんじん チングンサイ かぼちゃ はくさい	エネルギー: 475kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 17.0g 炭水化物: 64.2g カルシウム: 181mg 食塩相当量: 1.6g
14 28	水	鶏キャベツ丼 ハムのマカロニサラダ みそ汁(さといも・油揚げ)	牛乳 しらす納豆チャーハン	鶏もも肉★ ハム★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 挽きわり納豆★ 釜揚げしらす	米 油 砂糖 マクロニ★ マヨドレ★ さといも ごま油★	キャベツ たまねぎ にんじん コーン	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 16.4g 炭水化物: 82.6g カルシウム: 187mg 食塩相当量: 1.6g
15 29	木	ごはん 青のりチキン きゅうりとハムの春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	牛乳 バイナップルマフィン	鶏むね★ ハム★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★	米 油 はるさめ 砂糖 ホットケーキ粉★	たまねぎ あおのり きゅうり かぼちゃ カットわかめ バイン缶 バインアップルジュース	エネルギー: 498kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 14.3g 炭水化物: 76.2g カルシウム: 179mg 食塩相当量: 1.7g
16 金		ごはん 鶏とキャベツのうま塩炒め ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(高野豆腐・ごぼう) みかん	牛乳 ナポリタン	鶏もも肉★ 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ ウィンナー★	米 油 ジャガイモ 砂糖 スパゲッティ★	キャベツ たまねぎ にんにく にんじん グリンピース ごぼう みかん ピーマン	エネルギー: 506kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 13.9g 炭水化物: 81.0g カルシウム: 188mg 食塩相当量: 2.1g
17 31	土	ごはん 豚肉の甘酢炒め 高野豆腐の野菜ナムル みそ汁(わかめ・さつまいも)	牛乳 しらすおかかおにぎり	牛乳★ 高野豆腐★ 豚肉(もも)★ 米みそ(淡色辛みそ)★ しらす 花かつお	米 ごま油★ さつまいも 砂糖 片栗粉 油	コーン チングンサイ カットわかめ にんじん たまねぎ	エネルギー: 531kcal たんぱく質: 20.0g 脂質: 18.3g 炭水化物: 77.6g カルシウム: 244mg 食塩相当量: 1.5g
21	水	ドライカレー キャベツとハムのフレンチサラダ コンソメスープ(じゃがいも・だいこん) バナナ	牛乳 さつまいもきなこシュガー	豚ひき肉★ ハム★ 牛乳★ きな粉★	米 油 砂糖 ジャガイモ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレー キャベツ コーン だいこん バセリ粉 バナナ★	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 16.8g 脂質: 15.0g 炭水化物: 83.7g カルシウム: 191mg 食塩相当量: 0.9g
26 月		ごはん チンジャオロース だいこんとツナのナムル みそ汁(えのき・わかめ)	牛乳 コアホイップケーキ	豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ホイップクリーム★	米 ごま油★ 砂糖 白いりごま★ 油 ホットケーキ粉★	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん あおのり えのきたけ カットわかめ	エネルギー: 515kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 19.0g 炭水化物: 69.1g カルシウム: 209mg 食塩相当量: 1.6g
30 金		彩りごはん 鶏とれんこんのおろし煮 じゃがいもとこまつな和風炒め みそ汁(高野豆腐・えのき) みかん	牛乳 マカロニきなこ	鶏もも肉★ 削り節 高野豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ きな粉★	米 砂糖 片栗粉 ジャガイモ 油 マカロニ★	にんじん コーン れんこん だいこん グリンピース しょうが こまつな えのきたけ みかん	エネルギー: 495kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 10.1g 炭水化物: 84.8g カルシウム: 217mg 食塩相当量: 1.7g

※おやつ(乳児のみ): 月・水・金…カップヨーグルト
火・木・土…牛乳、お煎餅
(「ひじきせんべい」、「ほうれん草と小松菜せんべい」、「野菜ハイハイン」のいずれかを提供)

※夕間食: おにぎり(月: おかか、火: 混ぜ込みわかめ、水: ゆかり、木: ツナ、金: 混ぜ込み鮭)

★は28大アレルゲンが含まれる食品です。

月平均値
エネルギー 505kcal
タンパク質 21.0g
脂質 15.4g
炭水化物 75.8g
カルシウム 212mg
食塩相当量 1.7g

えぶち保育園

日付	曜日	5~6ヶ月食		7~8ヶ月食		9~11ヶ月食		日付	曜日	5~6ヶ月食		7~8ヶ月食		9~11ヶ月食	
		食材	食材	食材	食材	食材	食材			食材	食材	食材	食材	食材	食材
5	月	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 大根、人参 じゃが芋	米 豚肉 大根、人参 じゃが芋		20	火	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、白菜、玉ねぎ	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、白菜、玉ねぎ				
6	火	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、白菜、玉ねぎ	米 豆腐 人参、白菜、玉ねぎ		21	水	米 カレイ 大根	米 カレイ 大根、人参、玉ねぎ じゃが芋、キャベツ	米 カレイ 大根	米 カレイ 大根、人参、玉ねぎ じゃが芋、キャベツ				
7	水	米 カレイ キャベツ	米 カレイ キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 じゃが芋	米 カレイ キャベツ、人参 玉ねぎ、大根 じゃが芋		22	木	米 焼きふ 人参	米又はうどん 焼きふ 人参、小松菜 玉ねぎ	米又はうどん 焼きふ 人参、小松菜 玉ねぎ	米又はうどん 豚肉 人参、小松菜 玉ねぎ				
8	木	米 焼きふ 人参	米又はうどん 焼きふ 人参、小松菜 玉ねぎ	米又はうどん 豚肉 人参、小松菜 玉ねぎ		23	金	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チングン菜	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チングン菜	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チングン菜				
9	金	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チングン菜	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チングン菜		24	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋				
10	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつま芋		26	月	米 カレイ 大根	米 カレイ 大根、人参、玉ねぎ	米 カレイ 大根、人参、玉ねぎ	米 カレイ 大根、人参、玉ねぎ				
13	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チングン菜、白菜	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チングン菜、白菜		27	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チングン菜、白菜	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チングン菜、白菜	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チングン菜、白菜				
14	水	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ		28	水	米 豆腐 人参	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ	米 豆腐 人参、キャベツ 玉ねぎ				
15	木	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、人参 きゅうり、玉ねぎ	米 カレイ かぼちゃ、人参 きゅうり、玉ねぎ		29	木	米 カレイ かぼちゃ	米 カレイ かぼちゃ、人参 きゅうり、玉ねぎ	米 カレイ かぼちゃ、人参 きゅうり、玉ねぎ	米 カレイ かぼちゃ、人参 きゅうり、玉ねぎ				
16	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 キャベツ、玉ねぎ	米 豆腐 じゃが芋、人参 キャベツ、玉ねぎ		30	金	米 豆腐 じゃが芋	米 豆腐 じゃが芋、人参 大根、小松菜	米 豆腐 じゃが芋、人参 大根、小松菜	米 豆腐 じゃが芋、人参 大根、小松菜				
17	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋		31	土	米 焼きふ さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋	米 焼きふ チングン菜、玉ねぎ、 人参、さつま芋				
19	月	米 焼きふ じゃが芋	米 焼きふ 大根、人参 じゃが芋	米 豚肉 大根、人参 じゃが芋											

※食材が変更となることがあります。 変更となった際には、お知らせ致します。

※初期食はそれぞれの食材のペースト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんぱく源と野菜の煮物、野菜スープ、スティック野菜のメニュー形態で提供致します。

※主食が麺類の場合等、上記のメニュー形態は変更になることがあります。

1月

給食だより

えぶち保育園



新しい年の始まりとともに、子どもたちの元気な声が園に戻ってきました。
寒さが続く毎日ですが、元気に冬を乗り切れるよう、栄養たっぷりな美味しい給食を心をこめて作っていきます。

今月の行事料理



【7日(水) 行事食】

昼食：七草風ごはん

七草がゆってなに？

七草がゆは、1月7日に食べる特別なおかゆのこと。
「元気に1年を過ごせますように」という願いをこめて食べる日本の伝統行事食です。
七草がゆの七草のなまえを覚えてみよう。
・せり・なずな・ごぎょう・はこべら
・ほとけのざ・すずな・すずしろ

【30日(金) 特別食】

昼食：鶏とれんこんのおろし煮

大根の豆知識



大根の旬は11～2月ごろ。部位によって味が違うんです。

- ・上のほう（葉に近い）：甘くてやわらかいので生のまま調理するサラダなどに。
- ・真ん中：食べやすいので色々な料理に万能。煮物など。
- ・下のほう（根の先）：辛みが強いのが特徴。薬味や漬物におすすめ。
葉っぱにもビタミンがたっぷり。1本を美味しく食べてみよう。

★ミニクイズ★ 「大根が美味しい季節は？」

A.夏 B.冬 C.秋



正解



お家で作ってみよう!

鶏とれんこんのおろし煮

材料 3歳以上児1人分

鶏もも肉	40g	砂糖	1.5g
れんこん	20g	しょうゆ	2.5g
だいこん	30g	酒	1.5g
グリンピース	3g	だし汁	20g
しょうが	0.2g		

作り方

- ※各食材を切っておく
 鶏もも肉：食べやすい大きさ れんこん：角切り
 だいこん：すりおろす グリンピース：茹でて濁しておく
 しょうが：すりおろす
 ①れんこんを茹でて水気を切る。
 ②だし汁+調味料で肉、①、しょうがを煮る。
 ③グリンピース・おろし大根を加えて煮る。
 ※水溶き片栗粉を加えてとろみをつけてもよい

