

2026年01月 献立表

えぶち保育園						
日	曜	献立名		赤	黄	緑
		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	月	ごはん 豚だいにん 里芋とベーコンの炒め物 みそ汁(オクラ・にんじん)	牛乳 ピラフ(ウインナー)	豚肉(もも)★ ベーコン ★ 米みそ(淡色辛みそ) ★ 牛乳★ ウインナー★	米 砂糖 さといも 油	だいにん パセリ粉 オクラ にんじん コーン
6	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★ パン粉 ★ 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
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)★ ハム★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 牛乳 ★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 油 砂糖 じゃがいも さつ まいも	だいにん 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 パナナ★
8	木	肉うどん 生揚げの磯辺焼き こまつなのしらすサラダ	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
9	金	ごはん かれのいの照り焼き チンゲ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	かれのい 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	チンゲンサイ はくさい にんじん たまねぎ あおのり
10	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 じゃがいも 砂 糖 米粉 油	カットわかめ たまねぎ にんじん だいにん ね ぎ
13	火	ごはん さばの味噌焼き 高野豆腐とチンゲン菜の炒め煮 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 チンゲンサ イ かぼちゃ はくさい
14	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 マカロニ ★ 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
15	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 バイナッブルマフィン	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
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★ ウイン ナー★	米 油 じゃがいも 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 ビーマン
17	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 チンゲンサイ カットわかめ にんじん たまねぎ
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・だいにん) 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 じゃがい も さつまいも	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ビー マン トマトピューレー キャベツ コーン だい こん パセリ粉 パナ ナ★
26	月	ごはん チンジャオロース だいにんとツナのナムル みそ汁(えのき・わかめ)	牛乳 コ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 ビーマン だいにん あ おのり えのきたけ カットわかめ
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の和風炒め 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 じゃ がいも 油 マカロニ★	にんじん コーン れん こん だいにん グリ ンピース しょうが こ まつな えのきたけ み かん
※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」のいずれかを提供)						月平均値
※夕間食: おにぎり(月・おおか、火: 混ぜ込みわかめ、水: ゆかり、木: ツナ、金: 混ぜ込み鮭)						エネルギー 505kcal
★は28大アレルゲンが含まれる食品です。						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
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、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、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 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、チンゲン菜	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チンゲン菜
9	金	米 カレイ じゃが芋	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チンゲン菜	米 カレイ じゃが芋、人参 白菜、チンゲン菜	24	土	米 焼きふ さつまい	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつまい	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつまい
10	土	米 焼きふ さつまい	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつまい	米 焼きふ 玉ねぎ、人参、大根 じゃが芋、さつまい	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
13	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チンゲン菜、白菜	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チンゲン菜、白菜	27	火	米 焼きふ かぼちゃ	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チンゲン菜、白菜	米 鶏ささみ かぼちゃ、人参 チンゲン菜、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
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
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
17	土	米 焼きふ さつまい	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつまい	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつまい	31	土	米 焼きふ さつまい	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつまい	米 焼きふ チンゲン菜、玉ねぎ、 人参、さつまい
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ベスト食とスープ、中期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、野菜スープ、後期食は主食（おかゆ等）、たんばく源と野菜の煮物、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。

※主食が種類の場合等、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、栄養たっぷりの美味しい
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：食べやすいので色んな料理に万能。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



※日
デマコ



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
グリーンピース	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 グリーンピース：茹でて潰しておく

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グリーンピース・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

