

2026年1月

献立予定表

愛信保育園

日	曜	献食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)
		ねつ 熟と力になるもの	にく 血や肉や骨になるもの	からだ ちょっと との 体の調子を整えるもの
1	木	1月の献立には、ほんのおせちりょうりをすこしとりいれています おせち おせちりょうりにはめでたい意味やいわれがあります		
2	金			
3	土			
4	日			
5	月	ピピンパ わかめスープ	牛乳 黒糖カッフェーキ	米、上新粉、黒砂糖、油、ごま油 牛乳、豚ひき肉、ごま 大豆もやし、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、えのきだけ、ねぎ、干しこじたけ、わかめ
6	火	ごはん 筑前煮 松風焼き すまし汁	みかん 牛乳 手作り 栗さんとん風 スイートポテト	さつまいも、米、こん 牛乳、豚ひき肉、鶏肉、木綿豆 豆腐、くりの甘露煮、かまぼこ、ち くわ、バター、米みそ、ごま にんじん、たまねぎ、だいこん、に ら、ねぎ、ごぼう、干しこじたけ
7	水	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい けんちん汁	牛乳 こさりの クッキークリームパン	米、パン、さといも、片 牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 にんじん、たまねぎ、だいこん、に ら、ねぎ、ごぼう、干しこじたけ
8	木	ごはん 鶏のからあげ パンサンスー カレーチャウダー	フルーツヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、ヨーグルト、鶏肉、ツナ、バナナ、みかん缶、だいこん、たま ねぎ、きゅうり、コーン
9	金	ごはん なっとう 焼魚 ポテトサラダ みぞしる	牛乳 タフィ	じゃがいも、米、コーン 牛乳、さわら、納豆、豆み そ、バター、ワインナー、 木綿豆腐 だいこん、にんじん、たまねぎ、 きゅうり、みずな
10	土	ひじきごはん さつまいも汁 りんご	牛乳 おかし	米、さつまいも、板こん 牛乳、豚肉、鶏肉、焼き豆 腐、豆みそ、油揚げ りんご、にんじん、ピーマン、ごぼ う、ひじき、ねぎ
11	日	筑前煮一匁くせんにー 筑前煮に入れる食材は「運(うん)を取り込む」ということにちなみ、「ん」のつく食材 を選ぶと良いとされています。		
12	月	「にんじん」「いんげん」「れんこん」など、いくつ「ん」がみつけられるでしょうか?		
13	火	ごはん りんご 鶏肉の塩こうじ焼き はくさいとほうれんそうのお浸し 豚汁・あたんじゅう会	牛乳 フライドポテト	フライドポテト、米、さ つまいも、油、こんにゃ く 牛乳、鶏もも肉、豆みそ、 豚肉 りんご、はくさい、だいこん、ほう れんそう、にんじん、ねぎ、ごぼう
14	水	ごはん マカロニグラタン きゅうりとコーンのサラダ はくさいのスープ	お茶 鮭おにぎり	米、じゃがいも、マカロ ニ、ごま油 とんにく 鶏肉、さけ(焼)、チーズ、 ごま、牛乳 たまねぎ、はくさい、きゅうり、に んじん、コーン、いんげん、こまつ な、あおのり
15	木	きつねご飯 トックスープ みかん	牛乳 手作り イチゴジャムケーキ	もち、米、じょうしんこ 糖、ごま油、油 牛乳、鶏肉、卵、油揚げ、 ごま みかん、にんじん、いちごジャム、 ねぎ、焼きのり、干しこじたけ
16	金	五目おこわ ひじきとれんこんのきんぴら かみかみメニュー	牛乳 手作り ストーンクッキー	ごめ、こむぎ、小麦粉、もち米、さと いも、砂糖、こんにゃく、 肉、木綿豆腐、無塩バ コンフレーク、ごま油 牛乳、さけ、豆みそ、とり 鶏肉、コーンフレーク、ごま油 はくさい、だいこん、れんこん、に んじん、たけのこ、白ねぎ、ひじ き、干しこじたけ
※かいてある食材はかわるとあります ※しつもんがあればいつでもきてください				

日	曜	献食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)
		ねつ 熟と力になるもの	にく 血や肉や骨になるもの	からだ ちょっと との 体の調子を整えるもの
17	土	ツナクリームスパゲッティー みかん		スパゲッティー ツナ、牛乳 たまねぎ、みかん、マッシュルーム、かぼ ちゃ、にんじん、いんげん
18	日			
19	月	中華どんぶり とうふスープ	牛乳 ミニパウチゼリー おかし	米、片栗粉、ごま油 牛乳、豚肉、絹ごし 豆腐 たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし、 にら、ピーマン、干しこじたけ
20	火	ごはん 千チミ ナムル	牛乳 蒸しさつまいも	さつまいも、米、小麦 粉、上新粉、ごま油 牛乳、豚肉、卵、ご ま みかん、もやし、だいこん、こまつな、に んじん、にら、たまねぎ
21	水	ごはん や 焼きししゃも 五目豆 みぞしる	牛乳 バナナ	米、さつまいも、こん にゃく、油 牛乳、ししゃも、だ いす、豆みそ、木綿 豆腐、ちくわ バナナ、にんじん、ピーマン、ごぼう、わ かめ
22	木	ごはん 5さいゆきあそび クリームコロッケ ピーフンと野菜のソテー	牛乳 こさりの かぼちゃパン ボルシチ りんご	米、パン、さつまい も、ピーフン、油、ご ま油 牛乳、鶏肉、ウイン ナー りんご、たまねぎ、ホールトマト、にんじ ん、キャベツ、ピーマン
23	金	ごはん ひじきたまごやき チャップチエ 中華スープ	ヨーグルト コーンフレーク	コーンフレーク、はる さめ、ごま油、砂糖、 油 ヨーグルト、卵、牛 肉、豚肉、油揚げ にんじん、もやし、えのきだけ、ピーマ ン、白ねぎ、ごぼう、ねぎ、干しこじた け、ひじき
24	土	ウインナーチャーハン いちご	牛乳 おかし	米、はるさめ、ごま油 牛乳、ウインナー、 絹ごし豆腐 いちご、にんじん、白ねぎ、ピーマン、ね ぎ、わかめ、コーン
25	日			
26	月	ごはん にくじやが ちりめんニラ炒め みぞしる	牛乳 みかん おかし	米、じゃがいも、さつ まいも、こんにゃく、 ビーフン、油、ごま油 牛乳、牛肉、豆み そ、しらす干し、ご ま みかん、にんじん、たまねぎ、にら、わ かめ、なめこ、いんげん
27	火	ソイ ガー(鶏のおこわ) ド・チュア(ペトナム風なます) フォー ポー(牛肉のフォー) バナナ(ペトナム)	牛乳 パンチャンヌン園 (ペトナム風ピザ) もち米、油	米、米粉めん、米、砂糖、 もち米、油 牛乳、鶏肉、牛肉、 豚ひき肉、チーズ バナナ、にんじん、レモン果汁、赤たまね ぎ、きゅうり、だいこん、ねぎ
28	水	冬野菜ハヤシ フロッコリーツナマヨサラダ	牛乳 ぶたまん	米、はつがねんまい 米、発芽玄米、マヨ ネース(卵なし) 牛乳、牛肉、ツナ たまねぎ、れんこん、ブロッコ リー、キャベツ、ほうれんそう、ホールト マト、コーン
29	木	ごはん 納豆 ひじきの五目煮 みぞしる	手作りラッシー おかし	米、じゃがいも、こん にゃく、砂糖、ごま油 納豆、牛乳、豆みそ、 ちくわ、油揚げ りんご、みかんジュース、にんじん、こま つな、ピーマン、ひじき
30	金	ごはん ポークビーンス じゃこスパゲッティー みぞしる	お茶 わかめおにぎり	米、じゃがいも、スパ ゲッティー、油、ごま油 豚肉、だいず、豆み そ、しらす干し、ご ま 白ねぎ、ピーマン、いんげん、わかめ
31	土	チキンライス ポパイースープ りんご	牛乳 おかし	米 牛乳、鶏肉、豚肉 りんご、たまねぎ、にんじん、ほうれんそ う、コーン、マッシュルーム、いんげん