

1月の献立表					
日 曜	献	立	材 料 名	お や つ	
				午前（0～2歳児）	午後（全員）
5	月	マカロニのシチュー・切干し大根の煮物・ふりかけ・果物	鶏肉・マカロニ・玉葱・人参・切干大根・油揚げ・干椎茸 ふりかけ・りんご	りんごジュース お菓子	ミルク お菓子
6	火	大豆入りボークカレー・マカロニサラダ・福神漬・果物・はっ酵乳	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・大豆の水煮・マカロニ 胡瓜・ハム・福神漬・りんご・はっ酵乳	麦茶 チーズ	ミルク くるくるロール
7	水	鶏の香味焼き・さつま芋サラダ・ブロッコリー・かき玉汁	鶏肉・生姜・にんにく・さつま芋・胡瓜・人参・ハム・ごま チーズ・ブロッコリー・だしパック・小松菜・豆腐・玉葱・卵	麦茶 バナナ	麦茶 七草がゆ
8	木	肉団子の甘酢あん・きゃべつの胡麻酢あえ・トマト・味噌汁	豚肉・玉葱・生姜・卵・人参・きゃべつ・ちくわ・ごま トマト・煮干し・なめこ・豆腐・長葱	乳酸菌飲料 お菓子	牛乳 小魚・お菓子
9	金	筑前煮・玉子焼き・小松菜のじゃこあえ・味噌汁	鶏肉・蓮根・人参・ごぼう・いんげん・ちくわ・干椎茸・卵 小松菜・小女子・煮干し・わかめ・大根・長葱	牛乳 お菓子	麦茶 プリン
10	土	ハヤシシチュー・ふりかけ・果物・牛乳	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	りんごジュース お菓子
12	月	☆ 成人の日 ☆			
13	火	麻婆豆腐・にら玉・こふきじゃが・スープ	豆腐・豚肉・生姜・にんにく・長葱・人参・筍の水煮・蓮根 にら・卵・じゃが芋・削り節・だしパック・白菜・えのき	麦茶 バナナ	ミルク もちもちチーズパン
14	水	ちくわの磯辺揚げ・おからのサラダ・ゆで玉子・根菜汁	ちくわ・青のり・おから・ブロッコリー・ハム・卵・豚肉 大根・人参・ごぼう・長葱・豆腐・蓮根・小松菜・油揚げ	麦茶 チーズ	牛乳・こんぶ お菓子
15	木	☆愛情お弁当日☆ 味噌汁・果物	煮干し・白菜・人参・油揚げ・みかん	乳酸菌飲料 お菓子	りんごジュース お菓子
16	金	サクサクチキン・フレンチサラダ・トマト・押し麦スープ	鶏肉・コーンフ레이크・きゃべつ・レタス・胡瓜・玉葱 りんご・トマト・押し麦・白菜・人参・押し麦	牛乳 お菓子	麦茶 ゼリー
17	土	クリームシチュー・ふりかけ・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・ふりかけ・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	りんごジュース お菓子
19	月	豆腐の中華煮・蒸し鶏の中華あえ・果物・ふりかけ・はっ酵乳	豚肉・豆腐・生姜・玉葱・人参・干椎茸・筍の水煮・白菜・鶏肉 ごま・コーン・水菜・トマト・りんご・ふりかけ・はっ酵乳	りんごジュース お菓子	ミルク さつま芋蒸しパン
20	火	八宝菜・煮玉子・ブロッコリー・すまし汁	豚肉・白菜・人参・長葱・ピーマン・さくらげ・椎茸・卵 ブロッコリー・だしパック・わかめ・玉葱	麦茶 チーズ	ミルク バナナ
21	水	揚げ魚のおろしあんかけ・ナムル風煮浸し・トマト・味噌汁	白身魚・大根・ほうれん草・人参・もやし・生姜・油揚げ トマト・煮干し・わかめ・豆腐・長葱	麦茶 バナナ	牛乳 するめ・お菓子
22	木	☆誕生会☆ 赤飯・紅白なます・松風焼き・煮豆 果物・すまし汁	もち米・ささげ・大根・人参・豆腐・鶏肉・長葱・玉葱 ごま・金時豆・みかん・だしパック・水菜・えのき・卵	牛乳 お菓子	麦茶 カステラケーキ
23	金	ハヤシシチュー・切干し大根のサラダ・果物・ラッシー	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・切干大根・レタス コーン・ハム・りんご・ヨーグルト・牛乳・りんごジュース	乳酸菌飲料 お菓子	ココア お菓子
24	土	豚の甘辛煮・きゃべつの昆布あえ・さつま芋のマッシュ・味噌汁	豚肉・しめじ・ピーマン・人参・生姜・きゃべつ・塩昆布 さつま芋・わかめ・玉葱	麦茶 お菓子	乳酸菌飲料 お菓子
26	月	わんだんスープ・白菜とりんごのサラダ・梅納豆・果物・ミルク	豚肉・卵・長葱・生姜・わんだんの皮・干椎茸・もやし・人参・小松菜 筍の水煮・白菜・りんご・胡瓜・レーズン・納豆・梅干し・バナナ・ミルク	りんごジュース お菓子	麦茶 干し芋
27	火	親子煮・たくあん和え・さつま芋の甘煮・味噌汁	鶏肉・玉葱・人参・ほうれん草・卵・きゃべつ・たくあん 胡瓜・ごま・さつま芋・煮干し・豆腐・えのき・しめじ・長葱	麦茶 チーズ	ミルク マカロニきなこ
28	水	チキン南蛮・じゃがいものさっぱりあえ・トマト・味噌汁	鶏肉・卵・生姜・レモン・パセリ・玉葱・じゃが芋・豆苗 ハム・人参・胡瓜・トマト・煮干し・厚揚げ・小松菜・ごぼう	麦茶 バナナ	牛乳 小魚・お菓子
29	木	魚の味噌マヨ焼き・大根の煮物・いんげんの塩茹・むらくも汁	鮭・ごま・大根・豚肉・人参・いんげん・だしパック 玉葱・チンゲン菜・卵	乳酸菌飲料 お菓子	ミルク ホットドック
30	金	スパニッシュオムレツ・キャロットサラダ・ブロッコリー・すまし汁	卵・ベーコン・じゃが芋・玉葱・ピーマン・チーズ・人参・コーン 胡瓜・ブロッコリー・だしパック・わかめ・もやし・えのき	牛乳 お菓子	ミルク お菓子
31	土	チキンカレー・福神漬・果物・牛乳	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・福神漬・バナナ・牛乳	麦茶 お菓子	りんごジュース お菓子

※材料の入荷の都合により多少変更になることがあります

0～2歳児 基準550kcal 平均538kcal 塩分1.7g 3～5歳児 基準400kcal 平均401kcal 塩分2.0g

明けましておめでとうございます。
今年も子ども達の健やかな成長を願って、安心、安全で
美味しい給食、おやつを作りたいと思います。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今月の誕生会と愛情弁当日のおしらせ！！
◆15日（木）は、愛情弁当日です。
おかず入り弁当の用意をお願いします。
◆22日（木）は、誕生会です。
3～5歳児さんの主食も出ますので白飯はいりません。
1月のメニューは、お節料理をイメージしています。

和食の基本『だし』について
「だし」とは、昆布やかつお節などを水から煮出してうま味を引き出したものです。天然素材を使用した「だし」は香りがよく、うま味が豊富なので塩分が少なくても美味しく、素材を味わうことができます。
給食では、味噌汁は「煮干し」すまし汁は「昆布と鰹節」のだしパックを使用しています。
保育園で使っているだしパックは、食塩、調味料、添加物が使用されていないものを選んでいきます。



明けましておめでとうございます。2026年がスタートし、子ども達の元気な姿を見ることができました。本年も子ども達が笑顔あふれる日々を過ごせるよう引き続き見守っていききたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

1月の予定						
日	月	火	水	木	金	土
				1 元日	2	3
	あひる組 制服合わせ 1/13～1/16まで					
4	5 小寒 保育始め	6 始業式	7 アクティビティ (さくら組)	8 わんぱくday 身体測定 (0～2歳児)	9 避難訓練 身体測定 (3～5歳児)	10
11	12 成人の日	13	14 親子クッキング (さくら組)	15 おもちつき 愛情弁当日	16	17
18	19 大寒	20 お作法 (さくら組)	21 歯科検診 12:30～	22 誕生会	23 内科検診 14:00～	24
25	26	27	28 お楽しみday	29	30	31

今後の行事予定
2月21日（土） 保育参観
3月 6日（金） お別れ遠足 さくら組
3月21日（土） 卒園式

保育料引き落とし日
1回目 1月 15日（木）
2回目 1月 26日（月）
※引き落とし日の前日までにはご準備をお願いします。

