



# 1月分 予定献立表

巨勢保育園

令和8年1月5日

日付	曜日	昼 食	3時おやつ	未満児追加食		つぼみ献立
				10時	昼食	
5日	月曜	コッペパン 赤魚のマヨネーズ焼き マカロニソテー スープ フルーツ	スキムミルク お菓子	牛乳	チーズ	お粥 煮魚 マカロニ和え スープ フルーツ
6日	火曜	麦ご飯 松風焼き ひじきの煮物 清汁 フルーツ	牛乳 焼き芋 ごまめ のキャラメリーゼ	牛乳	ほうれん草の ごま和え	お粥 肉団子 和え物 スープ フルーツ
7日	水曜	七草がゆ 鮭の照り焼き キャベツのごま和え フルーツ	牛乳 バナナ	牛乳	高野豆腐の煮物	お粥 魚の照焼 炒り豆腐 スープ フルーツ
8日	木曜	麦ご飯 タンドリーチキン 大根のサラダ きのこスープ いりこ	スキムヨーグルト	牛乳	ミルク煮	お粥 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ
9日	金曜	麦ご飯 五目卵焼き プロッコリーのじやこ和え 清汁 いりこ	牛乳 ホットビスケット	牛乳	煮魚	お粥 卵焼き 野菜和え フルーツ スープ
10日	土曜	にゅうめん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	厚揚げ煮	にゅうめん フルーツ
12日	月曜	成人の日				
13日	火曜	ジャムパン 鶏肉のパン粉焼き 春雨和え スープ フルーツ	麦茶 きなこもち	牛乳	マカロニソテー	お粥 鶏肉煮 スープ マカロニ和え フルーツ
14日	水曜	麦ご飯 魚の磯辺焼き 筑前煮 味噌汁 いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	キャベツの サラダ	お粥 煮魚 じやが煮 味噌汁 フルーツ
15日	木曜	ひじきご飯 鶏肉の唐揚げ風 さつま芋サラダ 清汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	煮豆	お粥 鶏肉煮 サラダ スープ フルーツ
16日	金曜	麦ご飯 鮭のホイル焼き 酢の物 清汁 いりこ	牛乳 りんごケーキ	牛乳	里芋の煮物	お粥 煮魚 和え物 スープ フルーツ
17日	土曜	焼きそば フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	チーズ	具うどん フルーツ
19日	月曜	コッペパン 魚のチーズ焼き 野菜添え スープ フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	フライドおさつ	お粥 煮魚 サラダ スープ フルーツ
20日	火曜	麦ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ポテトのハーブ焼き 清汁 フルーツ	フルーツゼリー	牛乳	野菜の和えもの	お粥 鶏肉煮 芋煮 スープ フルーツ
21日	水曜	麦ご飯 魚の西京焼き 大根と厚揚げ煮 清汁 いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	かぼちゃサラダ	お粥 煮魚 大根煮 スープ いりこ
22日	木曜	お誕生日会 ポークカレー チキンバー サラダ フルーツ ゼリー	スキムヨーグルト	牛乳	炒り卵	お粥 肉団子 サラダ スープ フルーツ
23日	金曜	麦ご飯 煮魚 酢の物 味噌汁 いりこ	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳	豆腐煮	お粥 煮魚 和え物 味噌汁 いりこ
24日	土曜	ナポリタン フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	魚の照り焼き	ナポリタン フルーツ
26日	月曜	クリームパン 魚のクリームソースかけ 野菜添え スープ フルーツ	スキムミルク お菓子	牛乳	芋煮	お粥 煮魚 野菜和え スープ フルーツ
27日	火曜	麦ご飯 ココット蒸し ハムサラダ スープ いりこ	カルピスゼリー	牛乳	魚の照り焼き	お粥 卵焼き サラダ スープ フルーツ
28日	水曜	麦ご飯 鶏肉の味噌漬け焼き 卵の花炒り 清汁 いりこ	牛乳 バナナ	牛乳	南瓜煮	お粥 鶏肉煮 炒り豆腐 スープ フルーツ
29日	木曜	しらすと青菜の御飯 真珠蒸し ごま和え 味噌汁 フルーツ	スキムヨーグルト	牛乳	だし巻き卵焼き	お粥 肉団子 和え物 スープ フルーツ
30日	金曜	麦ご飯 魚の竜田揚げ 肉じやが 清汁 いりこ	牛乳 お好み焼き	牛乳	トマトの和え物	お粥 煮魚 肉じやが スープ フルーツ
31日	土曜	親子うどん フルーツ	牛乳 お菓子	牛乳	じゃが芋の煮物	親子うどん フルーツ

新年あけましておめでとうございます。年末年始はごちそうが並び、ついつい食べ過ぎてしまいがちです。食生活が乱れてしまうと、胃腸にも負担がかかってしまうのでうどんやおかゆなど消化のいいものを食べていたわりましょう。

## 《春の七草》

1月7日は、七草を使いおかゆを作ります。保育園のインスタグラムもご覧ください。おかゆの他にも雑煮風やすまし汁、味噌汁にして食べるのもおすすめです。七草にこだわらず色々な冬の野菜をいれて作ってみるのも一つの方法です。

七草がゆ

材料(4人分)	お茶碗2杯	作り方
ご飯	1パック	※七草の根の部分と大根はスライスして下茹でをする。
七草パック	1パック	※七草の葉の部分とほうれん草は茹でて小さく刻み軽く絞る。
ほうれん草	1/3束	①ご飯に水をいれ中火で煮る。煮立ったら弱火で煮て塩を加え野菜などを加える。
大根	輪切り1cm	
水	1リットル・塩少々	