

2026年1月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
1	木	お正月				
2	金					
3	土					
5	月	お弁当の日	ビスケット			
6	火	七草うどん 【野菜煮込みうどん】 ハッシュドポテト フルーツ	ミニたいやき	うすあげ かまぼこ 牛乳	うどん 小麦粉 じゃがいも	人参 干ししいたけ 小豆 フルーツ
7	水	手羽元のさっぱり煮 米飯 紅白なます 豆腐のみぞ汁 フルーツ	お誕生日会 パインケーキ	鶏肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳 豆乳	米 ホットケーキミックス	人参 大根 フルーツ パイナップル 生姜
8	木	メンチカツ ゆかりご飯【米飯】 マカロニサラダ かぼちゃのみぞ汁		豚肉 豆腐 わかめ 花かつお 牛乳	米 ごま マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり かぼちゃ
9	金	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ フルーツ	ウエハース	豚肉 シーチキン 牛乳	米 じゃがいも	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ
10	土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 一口ゼリー【ヨーグルト】	せんべい	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり
12	月	成人の日				
13	火	白身魚のカレーマヨ焼き 小松菜とツナの和え物 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみぞ汁	白玉ぜんざい (おかし)	白身魚 シーチキン 豆腐 わかめ みそ 牛乳	米 白玉粉	小松菜 白菜 人参 小豆
14	水	ポテトロッケ カルシウムサラダ わかめごはん たまねぎとうすあげのみぞ汁	カルシウムデー ポンデケージョ	豚肉 チーズ わかめ うすあげ みそ 牛乳	パン粉 じゃがいも 米 ごま ホットケーキミックス	キャベツ 人参 たまねぎ
15	木	筑前煮 米飯 白菜と厚揚げのみぞ汁 フルーツ		鶏肉 ちくわ 厚揚げ みそ 牛乳	じゃがいも 米 小麦粉	人参 たまねぎ こんにゃく たけのこ さやいんげん 白菜 フルーツ
16	金	ポークシチュー 食パン 和風マヨサラダ フルーツ	ライスクッキー (ビスケット)	豚肉 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり フルーツ
17	土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	ビスケット	牛乳	食パン じゃがいも スティックパン	人参 きゅうり キャベツ フルーツ
19	月	ごはん丼 じゃことわかめの酢の物 大根のみぞ汁	きなこマフィン 食育の日	豚肉 ちりめんじゃこ わかめ ごま うすあげ みそ きなこ 豆乳 牛乳	米 片栗粉 ホットケーキミックス	ごぼう 人参 たまねぎ キャベツ きゅうり 大根

日	曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
				体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる	力が出る。体があたたかくなる。	病気になりにくくなる。
20	火	野菜あんかけ肉団子 米飯 じゃがいものみぞ汁 フルーツ	そう組リクエスト スイートポテト	豚肉 わかめ みそ 牛乳	片栗粉 米 じゃがいも さつまいも 生クリーム	人参 たまねぎ 白菜 干ししいたけ フルーツ
21	水	和風チャーハン ウィンナー ひじきマヨドレサラダ ほうれん草のみぞ汁 フルーツ		蒸しパン	鮭 ひじき わかめ みそ 牛乳 ウィンナー	米 蒸しパン粉
22	木	すきやき風煮物 麦ごはん【米飯】 豆腐と麩のすまし汁	お楽しみおやつ		牛肉 大豆 豆腐 牛乳 わかめ	米 麻
23	金	八宝菜 焼き春巻き 【さつまいもの煮物】 米飯 フルーツ	バウムクーヘン		豚肉 牛乳	片栗粉 小麦粉 米
24	土	ミックスサンド スティックパン 牛乳 フルーツ	おかし		シーチキン 牛乳	食パン スティックパン
26	月	白身魚の西京焼き 七分つきご飯【米飯】 土佐和え【おひたし】 麩のみぞ汁	豆腐の パンケーキ		白身魚 みそ わかめ 花かつお 豆腐 牛乳	小松菜 白菜 人参
27	火	チキンカツ ゆかりご飯【米飯】 オーロラサラダ かぼちゃのみぞ汁	マドレーヌ		鶏肉 豆乳 みそ わかめ 牛乳	パン粉 米 ホットケーキミックス
28	水	ジューシー 三色ナムル 豆腐とうすあげのみぞ汁 フルーツ	ご当地料理 鬼まんじゅう		豚肉 うすあげ 昆布 豆腐 みそ 豆乳 牛乳	米 ごま さつまいも ホットケーキミックス
29	木	豚肉と厚揚げのみぞ煮 米飯 じゃがいものみぞ汁 フルーツ			豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	米 じゃがいも 生クリーム
30	金	ポークカレーライス ドレッシングサラダ フルーツ	おかし		豚肉 牛乳	米 じゃがいも
31	土	音楽会				人参 たまねぎ キャベツ きゅうり フルーツ

() 内は基準値

1月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	未満児	481 (490) Kcal	16.4 (18.0) g	16.2 (18.0) g	1.4 (1.3) g
	3歳以上	580 (580) Kcal	20.6 (22.0) g	20.2 (20.0) g	1.6 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。

※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。

※()はひよこ組、()はすず組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ご当地デー 沖縄県・愛知県～

12月のご当地デーは沖縄県の「ジューシー」と愛知県の「鬼まんじゅう」です。
「ジューシー」…沖縄県の言葉で「炊き込みご飯」を意味する郷土料理で、豚肉や野菜、昆布などを豚だしだしで炊き込んで作ります。



もともとは行事やお祝い事の日の料理でしたが、今では日常的に食べられています。

「鬼まんじゅう」…愛知県を中心とした東海地方の郷土料理です。ゴツゴツとしたさつまいもの角が、鬼のツノや金棒に見えることから名付けられました。角切りのさつまいもと小麦粉、砂糖、塩を混ぜて蒸して作ります。

