

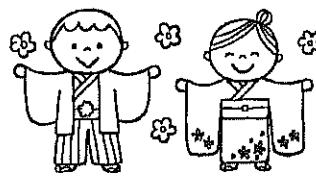
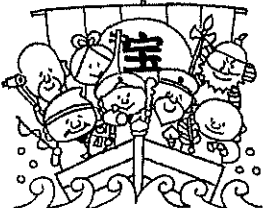
2026年01月の献立

## 献立表

※ひよこ組・あひる組は麦ごはんが白飯になります

※移行期は、たけのこ・ごぼう・れんこん・きくらげ・しらたき・こんにゃく・焼き・カレー・薄めです

米田西保育園(一般)

| 月曜日                                                                                                                                                |                               | 水曜日                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                           | 木曜日                                                                                                                               |                             | 金曜日                                                                                            |                           | 土曜日                                                                                            |                           |          |                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|---------------------------------------------------------------|
| <div>1月の給食こんだて</div>                                                                                                                               |                               | <div>「日本の伝統食を楽しむ」</div> <div>新年明けましておめでとうございます。<br/>今年も子どもたちの楽しく給食を食べている姿を見られるよう<br/>また、「今日の給食なに〜?」「ごちそうさま!おいしかったよ!」が聞けるように、<br/>毎日給食を作っていくたいと思います。よろしくお願ひします!<br/>そんな1月は、お正月メニューの週や、お鏡開き・炊き出し・七草がゆの日と<br/>日本の伝統行事がたくさんあります。<br/>健康な1年を過ごせるように、<br/>各行事の由来・意味を子どもたちにしっかり伝えていきたいと思います!</div> |                           |                                                                                                                                   |                             | <div></div> |                           | <div></div> |                           |          |                                                               |
| <div>【材料】<br/>鶏もも肉 200g<br/>☆ヨーグルト 25g<br/>☆ケチャップ 大1小1<br/>☆カレールー 小1<br/>☆食塩 小1/3<br/>☆しょうゆ 小2/3<br/>☆にんにく 1g<br/>☆しょうが 1g<br/><br/>タンドリーチキン</div> |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           | <div>【作り方】<br/>①鶏もも肉を良い大きさに切る<br/>②☆をすべて合わせる<br/>③①に②を入れ、混ぜる<br/>④フライパンに油をひいて、③を焼いたら完成!<br/><br/>※好みに応じてカレー粉の量を調整してみてくださいね!</div> |                             | 1                                                                                              |                           | 2                                                                                              |                           | 3        |                                                               |
|                                                                                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                           | 休園日                                                                                                                               |                             | 休園日                                                                                            |                           | 休園日                                                                                            |                           |          |                                                               |
| 5                                                                                                                                                  | 牛乳 ベジタブルせんべい                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳 ざらめせんべい                | 7                                                                                                                                 | 牛乳 量って                      | 8                                                                                              | 牛乳 きなこせんべい                | 9                                                                                              | 牛乳 ミニハート                  | 10       | 牛乳 こんぶおかし                                                     |
| ハヤシライス                                                                                                                                             | ※ 牛肉 だまねぎ マッシュルーム<br>カットマトネ 油 | 白飯                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ※                         | 麦ごはん                                                                                                                              | ※ 押麦                        | 白飯                                                                                             | ※                         | 麦ごはん                                                                                           | ※ 押麦                      | カレーうどん   | ※ 牛肉 だまねぎ じゃがいも<br>しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ |
| キャベツサラダ                                                                                                                                            | キャベツ にんじん コーン缶 油 しょうゆ         | 肉じゃが                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも | カレーの揚げあし                                                                                                                          | カレー じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも | タンドリーチキン                                                                                       | 鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ カレールー    | さけの揚げ焼き                                                                                        | さけ しょうゆ しょうゆ              | キャベツの和え物 | キャベツ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも                                  |
|                                                                                                                                                    |                               | 酢の物                                                                                                                                                                                                                                                                                         | きゅうり カットわかめ すりごま しょうゆ     | ブロッコリーの<br>ごま和え                                                                                                                   | ブロッコリー カリフラワー しょうゆ しょうゆ     | かぼちゃサラダ                                                                                        | かぼちゃ きゅうり マヨネーズ しょうゆ      | 切干大根の煮物                                                                                        | 切干大根 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ  |          |                                                               |
|                                                                                                                                                    |                               | 白菜のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                      | はくさい まいわけ ねぎ 米みそ いりこ      | かぼちゃのみそ汁                                                                                                                          | かぼちゃ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ         | コンソメスープ                                                                                        | たまねぎ にんじん しめじ コーン缶        | ほうれん草と<br>卵のみそ汁                                                                                | ほうれん草 卵 米みそ いりこ           |          |                                                               |
| 牛乳・みかん                                                                                                                                             | 牛乳 みかん                        | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                        | 牛乳・みかん                                                                                                                            | 牛乳・みかん                      | 牛乳・りんご                                                                                         | 牛乳 りんご                    | 牛乳・いちご                                                                                         | 牛乳 いちご                    | 牛乳・みかん   | 牛乳 こんぶ                                                        |
| だご焼き風ポテト                                                                                                                                           | じゃがいも 食塩 片栗粉 油 ソース            | 豆腐のブラウニー                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ポットケーキ 焼くし豆腐 しょうゆ ココア     | 七草がゆ                                                                                                                              | ※ 七草 食塩                     | ビーフン                                                                                           | ビーフン ツナ缶 しょうゆ しょうゆ        | ぜんざい                                                                                           | おろし しょうゆ しょうゆ しょうゆ        | 焼きおにぎり   | ※ しょうゆ しょうゆ                                                   |
| 12                                                                                                                                                 |                               | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳 ざらめせんべい                | 14                                                                                                                                | 牛乳 量って                      | 15                                                                                             | 牛乳 きなこせんべい                | 16                                                                                             | 牛乳 ミニハート                  | 17       | 牛乳 こんぶおかし                                                     |
| <div>成人の日</div> <div></div>                                      |                               | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ※ 押麦                      | 白飯                                                                                                                                | ※                           | あずきご飯                                                                                          | ※ 小麦 小麦 小麦                | わかめご飯(卵)                                                                                       | ※ カットわかめ しょうゆ しょうゆ        | 材料       | ※ 牛肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも                                  |
|                                                                                                                                                    |                               | ブリの照り焼き                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ブリ しょうゆ しょうゆ              | 鶏のから揚げ                                                                                                                            | 鶏もも肉 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | あかうおの天ぷら                                                                                       | ※ 小麦 小麦 小麦 小麦             | お化けまん(卵)                                                                                       | ※ カットわかめ しょうゆ しょうゆ        | 大根のみそ汁   | だいこん にんじん しめじ 米みそ いりこ                                         |
|                                                                                                                                                    |                               | にしめ                                                                                                                                                                                                                                                                                         | きゅうり じゃがいも しょうゆ しょうゆ      | 紅白なます                                                                                                                             | だいこん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | 小松菜のツナ和え                                                                                       | 小松菜 ツナ缶 しょうゆ しょうゆ         | スパゲティ                                                                                          | スパゲティ きゅうり キャベツ しょうゆ      |          |                                                               |
|                                                                                                                                                    |                               | 豆腐のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 豆腐 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | ごぼうのみそ汁                                                                                                                           | ごぼう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ     | さつまいものみそ汁                                                                                      | さつまいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | ずいどん                                                                                           | ずいどん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ  |          |                                                               |
|                                                                                                                                                    |                               | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                        | 牛乳・デコボン                                                                                                                           | 牛乳 デコボン                     | 牛乳・黒豆                                                                                          | 牛乳 黒豆                     | 牛乳                                                                                             | 牛乳                        | 牛乳・バナナ   | 牛乳 バナナ                                                        |
|                                                                                                                                                    |                               | きなこトースト                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 豆パン 小麦粉 小麦粉 小麦粉           | さんとん                                                                                                                              | さつまいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ   | 焼きおにぎり                                                                                         | ※ 小麦 小麦 小麦                | クラッカー                                                                                          | クラッカー                     | 大学がぼちや   | かぼちゃ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ                                      |
| 19                                                                                                                                                 | 牛乳 ベジタブルせんべい                  | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳 ざらめせんべい                | 21                                                                                                                                | 牛乳 量って                      | 22                                                                                             | 牛乳 きなこせんべい                | 23                                                                                             | 牛乳 ミニハート                  | 24       | 牛乳 こんぶおかし                                                     |
| ハヤシライス                                                                                                                                             | ※ 牛肉 だまねぎ マッシュルーム<br>カットマトネ 油 | 白飯                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ※                         | 麦ごはん                                                                                                                              | ※ 押麦                        | 白飯                                                                                             | ※                         | 麦ごはん                                                                                           | ※ 押麦                      | カレーうどん   | ※ 牛肉 だまねぎ じゃがいも<br>しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ<br>しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ |
| キャベツサラダ                                                                                                                                            | キャベツ にんじん コーン缶 油 しょうゆ         | 肉じゃが                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも | カレーの揚げあし                                                                                                                          | カレー じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも | タンドリーチキン                                                                                       | 鶏もも肉 ヨーグルト ケチャップ カレールー    | さけの揚げ焼き                                                                                        | さけ しょうゆ しょうゆ              | キャベツの和え物 | キャベツ じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも                                  |
|                                                                                                                                                    |                               | 酢の物                                                                                                                                                                                                                                                                                         | きゅうり カットわかめ すりごま しょうゆ     | ブロッコリーの<br>ごま和え                                                                                                                   | ブロッコリー カリフラワー しょうゆ しょうゆ     | かぼちゃサラダ                                                                                        | かぼちゃ きゅうり マヨネーズ しょうゆ      | 切干大根の煮物                                                                                        | 切干大根 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ  |          |                                                               |
|                                                                                                                                                    |                               | 白菜のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                      | はくさい まいわけ ねぎ 米みそ いりこ      | かぼちゃのみそ汁                                                                                                                          | かぼちゃ 油揚げ ねぎ 米みそ いりこ         | コンソメスープ                                                                                        | たまねぎ にんじん しめじ コーン缶        | ほうれん草と<br>卵のみそ汁                                                                                | ほうれん草 卵 米みそ いりこ           |          |                                                               |
| 牛乳・みかん                                                                                                                                             | 牛乳 みかん                        | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                        | 牛乳                                                                                                                                | 牛乳                          | 牛乳・りんご                                                                                         | 牛乳 りんご                    | 牛乳                                                                                             | 牛乳                        | 牛乳・バナナ   | 牛乳 こんぶ                                                        |
| だご焼き風ポテト                                                                                                                                           | じゃがいも 食塩 片栗粉 油 ソース            | 豆腐のブラウニー                                                                                                                                                                                                                                                                                    | ポットケーキ 焼くし豆腐 しょうゆ ココア     | にゅうめん                                                                                                                             | しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ         | ビーフン                                                                                           | ビーフン ツナ缶 しょうゆ しょうゆ        | きなこトースト                                                                                        | 豆パン 小麦粉 小麦粉 小麦粉           | 焼きおにぎり   | ※ しょうゆ しょうゆ                                                   |
| 26                                                                                                                                                 | 牛乳 ベジタブルせんべい                  | 27                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳 ざらめせんべい                | 28                                                                                                                                | 牛乳 量って                      | 29                                                                                             | 牛乳 きなこせんべい                | 30                                                                                             | 牛乳 ミニハート                  | 31       | 牛乳 こんぶおかし                                                     |
| 菜めし                                                                                                                                                | ※ だいこん しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | 麦ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ※ 押麦                      | 白飯                                                                                                                                | ※                           | 白飯                                                                                             | ※                         | 白飯                                                                                             | ※                         | 材料       | ※ 牛肉 じゃがいも じゃがいも じゃがいも じゃがいも                                  |
| 豆腐鍋                                                                                                                                                | 豆腐 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ        | ブリ大根                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ブリ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | 鶏のから揚げ                                                                                                                            | 鶏もも肉 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | 豚肉のみそ焼き                                                                                        | 豚肉 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | あかうおの天ぷら                                                                                       | ※ 小麦 小麦 小麦 小麦             | 大根のみそ汁   | だいこん にんじん しめじ 米みそ いりこ                                         |
| さつま芋の天ぷら                                                                                                                                           | さつま芋 小麦粉 油                    | ほうれん草の<br>おから和え                                                                                                                                                                                                                                                                             | ほうれん草 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | キャベツサラダ                                                                                                                           | キャベツ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | さつまいものみそ汁                                                                                      | さつまいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | 小松菜のツナ和え                                                                                       | 小松菜 ツナ缶 しょうゆ しょうゆ         |          |                                                               |
|                                                                                                                                                    |                               | 豆腐のみそ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 豆腐 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ    | ごぼうのみそ汁                                                                                                                           | ごぼう しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ     | さつまいものみそ汁                                                                                      | さつまいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ | さつまいものみそ汁                                                                                      | さつまいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ |          |                                                               |
| 牛乳・田作り                                                                                                                                             | 牛乳 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ        | 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 牛乳                        | 牛乳・デコボン                                                                                                                           | 牛乳 デコボン                     | 牛乳・みかん                                                                                         | 牛乳 みかん                    | 牛乳・かきみそ                                                                                        | 牛乳 かきみそ                   | 牛乳・バナナ   | 牛乳 バナナ                                                        |
| おにぎり<br>手作り味噌                                                                                                                                      | ※ 味噌 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ      | ぜんざい                                                                                                                                                                                                                                                                                        | おろし しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ   | さつまいもの甘煮                                                                                                                          | さつまいも しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ   | にんじんクッキー                                                                                       | 小麦粉 しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ   | わかめおにぎり                                                                                        | ※ カットわかめ しょうゆ しょうゆ        | 大学がぼちや   | かぼちゃ しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ                                      |