



# 令和8年 1月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
5	月	豚肉と野菜のカレーライス ブロッコリーサラダ わかめのすまし汁 フルーツポンチ	お味噌の蒸しケーキ 豆乳	米 ジャガイモ ごまドレッシング アセロラジュース 小麦粉 白ごま	豚肉 ツナ缶 わかめ かつお節 調製豆乳	玉葱 人参 南瓜冷凍 りんご ブロッコリー (冷) ホールコーン缶 みかん缶 黄桃缶 パイナップル	明けまして おめでとうございます 今年も美味しい給食を 一緒に食べましょうね
6	火	黒米ごはん 鮭の塩焼き ひじき炒め アーサのすまし汁 ブルーベリー	ツナポテトサンド ミルク	米 黒米 胚芽ロールパン じゃが芋 マヨネーズ	鮭 ひじき 豚肉 乾燥あおさ かつお節 ツナ缶 ミルク	玉葱 人参 ねぎ ブルーベリー らっきょう 甘酢漬 胡瓜	今日の給食は 緑の仲間が不足です 夕食は野菜料理で お願いします
7	水	ウチナー七草ジュース 照り焼きチキン 南瓜サラダ バナナ	田芋とさつまいものから揚げ ミルク	米 マヨネーズ 田芋水煮 さつまいも	豚肉 かつお節 鶏もも肉 ミルク	大根 島人参 乾燥椎茸 よもぎ だいこん葉 春菊 にんにく 生姜 南瓜 バナナ	よもぎや大根葉の 入った七草ジュース を食べて元気に 遊びましょう!
8	木	雑穀御飯 魚の竜田焼き 大根と島人参のイリチー うちなー味噌汁 みかん	スティックパイ ブルーベリー ミルク	米 押麦 もちきび パイシート	白身魚 豚肉 沖縄豆腐 卵 煮干し かつお節 ミルク	生姜 にんにく 大根 人参 島人参 いんげん もやし 小松菜 みかん ブルーベリー	黄色で細長い島人参 といつものオレンジ 色の人参を比べて みましょう
9	金	雑穀御飯 ぎせい豆腐 クワイリチー 白菜の味噌汁 バナナ	鏡開きぜんざい	米 押麦 もちきび 黒糖 さつまいも もち粉	沖縄豆腐 鶏ミンチ 青のり粉 卵 刻み昆布 豚肉 かつお節 煮干し 金時豆	人参 乾燥椎茸 切干し大根 白菜 えのき バナナ	11日は鏡開きです 少し早めですが 芋団子入りの安心 ぜんざいです
10	土	雑穀御飯 肉野菜炒め じゃが芋煮ころがし 大根の味噌汁 グレープフルーツ	ホットケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 じゃが芋 ホットケーキミックス はちみつ	豚肉 沖縄豆腐 青のり粉 わかめ かつお節 煮干し 牛乳 卵 ミルク	にんにく 玉葱 人参 キャベツ たら 大根 グレープフルーツ	大根の美味しい季節 です、煮物や汁物 サラダ色々な料理で 食べてみてね!
13	火	マーボー豆腐丼 白菜のゆず甘酢漬 大根とカニ棒のスープ ブルーベリー	野菜のかき揚げ ミルク	米 白ごま 小麦粉	豚挽き肉 沖縄豆腐 かに風味かまぼこ かつお節 卵 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 グリンピース 白菜 ゆず果皮 大根 貝割れ大根 ブルーベリー 人参 南瓜	シークワーサーから ゆずに変わりました ゆずの優しい香りを 楽しんでね
14	水	中味そば ほうれん草の白和え みかん	わかめおにぎり 豆乳	ゆで沖縄そば マヨネーズ 白ごま 米	豚中味 豚肉 かつお節 沖縄豆腐 しらす干し わかめ 豆乳	切こんにゃく 乾燥椎茸 生姜 ねぎ ほうれん草 人参 みかん	みんな大好き中味そば お昼が種類の時の おやつは腹持ちのいい おにぎりにしています
15	木	雑穀御飯 ひじき佃煮 鶏のから揚げ チョップドサラダ けんちん汁 グレープフルーツ	チリコンカン ノンソルトクラック カー ぶどうジュース	米 もちきび 押麦 白ごま 小麦粉 さつまいも マヨネーズ 冷)里芋 ノンソルトクラッカー ぶどうジュース	ひじき 糸削り節 鶏もも肉 ささみ プロセスチーズ 油揚げ かつお節 ポイル大豆 豚バラ肉 レッドキドニー缶	生姜 にんにく みずな 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 人参 ごぼう 乾燥椎茸 玉葱 グレープフルーツ にんにく トマト缶	野菜不足が気になる時は 汁物を具たくさんに するのがおススメです 汁まで栄養たっぷりです
16	金	雑穀御飯 煮魚 タマナーイリチー さつまいもと青菜の味噌汁 オレンジ	お誕生ケーキ ミルク	米 もちきび 押麦 さつまいも	赤魚 豚肉 かまぼこ かつお節 煮干し ミルク	生姜 キャベツ 人参 もやし たら ほうれん草 しめじ オレンジ	1月生まれのお友達 お誕生日おめでとう ございます
17	土	カレーチャーハン ブロッコリーおかか和え チーズ 小松菜とえのきの味噌汁 バナナ	焼き芋 ミルク	米 さつまいも	豚挽き肉 糸削り節 プロセスチーズ かつお節 煮干し ミルク	にんにく 玉葱 人参 ピーマン ブロッコリー 小松菜 えのき バナナ	カレー風味が食欲を そそりますね～ 副菜と汁ものでバランス を取りましょう

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





# 令和8年 1月 幼児食 予定献立表



まどか保育園

日	曜日	献立名	おやつ	きいろの食品 (力や熱となる)	あかの食品 (血や肉となる)	みどりの食品 (体の調子を整える)	備考
19	月	雑穀御飯 豚肉生姜焼き マッシュかぼちゃ ワカメと絹豆腐の味噌汁 みかん	オートミールクッキー ミルク	米 もちぎび 押麦 オートミール 小麦粉	豚肉 わかめ 絹ごし豆腐 かつお節 煮干し 卵 ミルク	玉葱 人参 ビーマン 生姜 南瓜 みかん レーズン クランベリードライ	オートミールは 食物繊維やビタミン ミネラルが豊富な食材 クッキーにすると 食べやすいですね
20	火	発芽玄米雑穀御飯 さばの照り焼き からし菜麩いりちー じゃが芋の味噌汁 バナナ	ひらやーちー ミルク	米 発芽玄米 押麦 もちぎび 車心 じゃが芋 小麦粉	さば 白身魚 卵 ベーコン かつお節 煮干し ツナ缶 ミルク	生姜 からし菜 人参 キャベツ 玉葱 ねぎ バナナ にら	冬になると葉野菜が 美味しくなりますね 今日は、からし菜を 麩と炒めたイリチーで いただきます
21	水	根菜ポークカレー かぶのおかか和え 卵と椎茸のすまし汁 グレープフルーツ	すりおろしりんご ヨーグルト 亀の甲せんべい	米 じゃが芋 亀の甲せんべい	豚肉 糸削り節 卵 かつお節 プレーンヨーグルト	にんにく 玉葱 人参 大根 れんこん水煮 りんご かぶ 乾燥椎茸 グレープフルーツ	大根、れんこん、かぶ 根菜がたっぷりの 給食です よく噛んで食べてね
22	木	雑穀御飯 ツナと豆腐のナゲット風 筑前煮 ほうれん草の味噌汁 みかん	バタートースト ココア	米 もちぎび 押麦 パン粉 冷) 里芋 食パン	沖縄豆腐 ツナ缶 卵 鶏もも肉 かつお節 煮干し 牛乳	人参 いんげん 大根 ごぼう 乾燥椎茸 ほうれん草 みかん	簡単に作れる 豆腐のナゲット ご家庭でも 作ってみては？
23	金	雑穀御飯 魚のタルタルパン粉焼き 花野菜ソテー 南瓜コーンスープ バナナ	お菓子 ミルク	米 もちぎび 押麦 マヨネーズ パン粉 生クリーム	白身魚 ウィンナー ミルク	らっきょう 甘酢漬 ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	らっきょうの甘酢が アクセントに！ タルタルのパン粉焼き 美味しく仕上がります
24	土	ソース焼きそば スティック胡瓜 きのこの味噌汁 ブルーネ	ふりかけおにぎり ミルク	茹で中華めん 米	豚肉 青のり粉 かつお節 煮干し ミルク	玉葱 キャベツ 人参 もやし ねぎ 胡瓜 えのき しめじ 大根 ブルーネ	野菜たっぷりの ソース焼きそば スティック胡瓜も よく噛んで食べてね
26	月	親子丼 野菜のごま和え 絹ごし豆腐の味噌汁 みかん	黒糖ちんすこう 豆乳	米 白ごま すりごま 黒糖 小麦粉	きざみのり 鶏もも肉 卵 絹ごし豆腐 わかめ 煮干し かつお節 豆乳	玉葱 人参 乾燥椎茸 白菜 ねぎ みかん	保育園の親子丼は 卵に完全に火が通って いて安心です
27	火	雑穀ごはん 納豆削り和え 魚のコーン焼き 大根と島人参のイリチー もやしの味噌汁 バナナ	新じゃがのポテトフ ライ アップル&キャロ ットジュース	米 雑穀ミックス マヨネーズ じゃが芋	納豆 糸削り節 白身魚 豚肉 かつお節 煮干し	クリームコーン缶 パセリ 大根 人参 島人参 いんげん 小松菜 もやし バナナ	甘めのコーン焼きは 砂糖を使ってない 素材の味！
28	水	お弁当会	ドーナッツ ミルク				今日は まどか子ども会 のリハーサルです
29	木	まどか子ども会					ワクワクですね まどか子ども会！
30	金	スパゲティーミートソース 温野菜サラダ コーンスープ バナナ	いなり寿司 ミルク	スパゲッティ ごまドレッシング 米 白ごま	牛挽き肉 豚挽き肉 プロセスチーズ 鶏もも肉 牛乳 味付いなりの皮 ミルク	にんにく 玉葱 乾燥椎茸 人参 ビーマン トマト缶 ブロッコリー 南瓜 クリームコーン缶 パセリ バナナ	1品料理の Pasta は 具たくさん たくさん材料を 使って調理してます
31	土	雑穀御飯 すき焼き風 大根の梅肉和え アーサの味噌汁 ブルーネ	ジャムサンド ミルク	米 もちぎび 押麦 食パン いちごジャム	豚肉 沖縄豆腐 糸削り節 乾燥あおさ かつお節 煮干し ミルク	玉葱 白菜 えのき 大根 梅干し ねぎ ブルーネ	保育園のすき焼きは かたく消化の悪い 牛肉ではなく豚肉で 料理しています

\*朝の補食は3歳未満児のみです。

\*材料、その他の都合により献立を一部変更することがあります。





## 令和8年1月キッズたより



新年 明けまして おめでとうございます。楽しい年越しを過ごせましたか？パーティー料理やおせちなど美味しい物もたくさん食べましたか？クリスマスや大晦日お正月など家族で過ごす年末・年始は楽しい事がいっぱいでしたね！

生活リズム(早寝・早起き・朝ごはん)を整えて元気に登園できるように、ご家庭でもサポートよろしくお祈りします。そして今年度もあと3ヶ月足らず、進級・卒園に向けて園生活でも楽しい事が盛りだくさんです！寒さに負けない食事をして体調を崩さないようにしましょう。

本年も子供たちの健やかな成長のために安全で美味しい給食作りを心掛けて頑張ります。

### 1月献立のポイント



\* うちな一七草粥・鏡開きぜんざいなど季節の献立を予定しています。

\* 白菜・ほうれん草・かぶ・島人参・みかんなど冬に美味しい野菜や果物を取り入れています。

### 今月のレシピ

#### 黒胡麻黒糖ちんすこう



- |     |      |  |
|-----|------|--|
| ラード | 300g | ① ラードは常温に戻しておく。                        |
| 粉黒糖 | 200g | ② ラード・黒糖・三温糖をザラつきがなくクリーム状になるまでしっかり混ぜる。 |
| 三温糖 | 200g | ③ ②にふるった小麦粉を入れて混ぜる。                    |
| 小麦粉 | 600g | ④ 形を整えてオーブンで 170℃ 20 分位焼き、出来上がり。       |

\* 定番の細長い形にしたり、コロコロに丸くしたり、お子さんと一緒に形を整えて楽しんでくださいね！

\* ゴマやココアを入れても美味しいですよ！

### 寒さに負けない食事をしよう！

この季節は風邪やインフルエンザが心配されます。人間の体は寒くなると免疫力が低下します。適度な運動と十分な睡眠、栄養バランスのよい食事をしっかり食べる事が大切です。特に体を温めて寒さに対する抵抗力を高める「たんぱく質」、免疫力を高める「ビタミンA」、感染症予防に効果のある「ビタミンC」を多く含む食べ物を積極的に食事に取り入れ、寒さに負けない体を作りましょう。

\* **たんぱく質** → 肉・魚・卵・豆腐・牛乳

\* **ビタミンA** → 人参・ほうれん草・南瓜・レバー(主に緑黄色野菜)

\* **ビタミンC** → ピーマン・ブロッコリー・いちご・みかん・キウイフルーツ

そしてやはり・・・「早寝」・「早起き」・「朝ごはん」が大切です！

