



1月の献立

かしのみ保育園 令和8年1月

日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
5	月	牛乳 菓子	ハヤシライス チーズ入りサラダ フルーチェ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、しめじ、油、ハヤシルウ チーズ、ハム、かぼちゃ、きゅうり、人参、りんご酢、食塩、三温糖、油 フルーチェ、牛乳	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん さつまいも、りんご、三温糖、 豆乳
6	火	牛乳 菓子	ごはん 鶏肉のりんごソースかけ コールスローサラダ コンスープ	米 鶏肉、りんご、しょうゆ、砂糖、酢 人参、キャベツ、きゅうり、ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ、とうもろこし、人参、クリームコーン缶、ベーコン、 コンソメ、食塩、パセリ	ミロ 菓子 
7	水	牛乳 菓子	ごはん 鮭の幽庵焼き 七福なます 麩のみそ汁	米 さけ、しょうゆ、三温糖、みりん、ゆず 大根、れんこん、きゅうり、油揚げ、にんじん、干しいたけ、 白ごま、すし酢、食塩 麩、玉ねぎ、人参、ほうれん草、みそ、だし汁	スキムミルク くろめ豆乳蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、 油、三温糖、豆乳、黒豆
8	木	牛乳 菓子	ごはん マーボー大根 海藻サラダ 大学芋	米 豚ひき肉、厚揚げ、人参、大根、玉ねぎ、干しいたけ、にら、生姜、 ごま油、みそ、三温糖、しょうゆ、片栗粉 キャベツ、わかめ、人参、もずく、すし酢、しょうゆ、ごま油 さつまいも、揚げ油、三温糖、しょうゆ、ごま	牛乳 ねじりパイ パイシート、ココア
9	金	牛乳 果物	ごはん チキン南蛮 フレンチサラダ オニオンスープ	米 鶏肉、しょうゆ、片栗粉、揚げ油、三温糖、しょうゆ、酢、卵、 玉ねぎ、パセリ粉、ノンエッグマヨネーズ キャベツ、とうもろこし、きゅうり、人参、りんご酢、三温糖、油、食塩 ベーコン、玉ねぎ、コンソメ、食塩、パセリ	スキムミルク おでん 大根、ちくわ、ウインナー、 だし汁、しょうゆ、三温糖
10	土	お茶 菓子	焼肉チャーハン わかめスープ りんごゼリー	米、コンソメ、豚肉、人参、玉ねぎ、とうもろこし、白ねぎ、枝豆、 みりん、しょうゆ、塩、ごま油、卵 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、わかめ、中華だし 水、りんごジュース、粉寒天、三温糖	お茶 菓子
13	火	牛乳 菓子	ごはん ひき肉の野菜炒め のりしおポテト にらたま汁	米 豚ひき肉、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参、チンゲン菜、ごま油、 三温糖、しょうゆ、みそ、片栗粉 じゃがいも、青のり、食塩、油 卵、玉ねぎ、人参、にら、しょうゆ、食塩、だし汁	牛乳 ウインナーサンド ロールパン、ウインナー、 キャベツ、ケチャップ、
14	水	牛乳 果物	ごはん 白身魚の竜田揚げ ごま塩サラダ つみれのみそ汁	米 ホキ、生姜、しょうゆ、みりん、片栗粉、揚げ油 キャベツ、きゅうり、人参、白ごま、食塩、中華だし 鶏ひき肉、片栗粉、みそ、玉ねぎ、えのきたけ、ねぎ、みそ、だし汁	スキムミルク キャラットクッキー 小麦粉、バター、 ベーキングパウダー、 三温糖、豆乳、人参
15	木	牛乳 菓子	ブルコギ丼 揚げごぼう 中華スープ	米、豚肉、生姜、しょうゆ、三温糖、玉ねぎ、もやし、にら、人参、ごま油、 しょうゆ、みそ、三温糖 ごぼう、片栗粉、揚げ油、白ごま、三温糖、しょうゆ 玉ねぎ、人参、えのきたけ、わかめ、干しいたけ、中華だし、食塩	牛乳 焼きいも さつまいも 
16	金	牛乳 菓子	ごはん タンドリーチキン 切干大根のケチャップ炒め 野菜スープ	米 鶏肉、ヨーグルト、しょうゆ、カレー粉、食塩 ウインナー、切干大根、人参、ピーマン、ケチャップ、しょうゆ、油 ベーコン、キャベツ、玉ねぎ、人参、コーン、えのきたけ、コンソメ、食塩	スキムミルク マカロニきなこと マカロニ、きな粉、砂糖
17	土	お茶 菓子	肉うどん 小松菜のツナあえ 果物（バナナ）	うどん、豚肉、玉ねぎ、三温糖、しょうゆ、人参、ねぎ、和風だしの素 小松菜、キャベツ、人参、ツナ、すし酢 バナナ	お茶 菓子

七草粥

1月7日は1年のうちで最初の節句、「人を大切にする」という意味をもつ「人日」という節句です。人日の節句（毎年1月7日）の朝にセリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロという「春の七草」すべてが入った七草粥を食べると、1年間を無病息災で過ごせるとされています。

七草粥を食べて、お正月で弱った胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補いましょう。

3上さんは7日の朝の活動時にクラスごとに作って食べます。



日付	曜日	朝おやつ	献立名	材料	おやつ
19	月	牛乳菓子	ごはん 松風焼き 千草あえ のっぺい汁	米 鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ、人参、卵、三温糖、みそ、白ごま、青のり 油揚げ、小松菜、もやし、人参、きゅうり、かつお節、三温糖、しょうゆ ちくわ、里芋、ごぼう、人参、糸こんにゃく、ねぎ、ごま油、しょうゆ、 食塩、だし汁	ミロ 菓子、チーズ
20	火	牛乳菓子	ごはん ポークチャップ キャベツのごまマヨサラダ ポテトスープ	米 豚肉、玉ねぎ、バター、ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ、 しょうゆ、三温糖、ソース キャベツ、豆苗、人参、ノンエッグマヨネーズ、白ごま、しょうゆ ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、しめじ、コンソメ、パセリ粉	スキムミルク 焼きおにぎり 米、しょうゆ、ごま油、 みりん、和風だしの素、白ごま
21	水	牛乳 果物	ごはん 油淋鶏 ナムル 中華風コーンスープ	米 鶏肉、しょうゆ、生姜、片栗粉、揚げ油、白ねぎ、酢、しょうゆ、三温糖 もやし、人参、小松菜、しょうゆ、三温糖、白ごま、中華だし、ごま油 卵、玉ねぎ、人参、ねぎ、クリームコーン缶、中華だし、しょうゆ、片栗粉	牛乳 じゃこトースト 食パン、ちりめん、青のり、 ノンエッグマヨネーズ
22	木	牛乳菓子	パン(3上) /ごはん(3末) サーモンシチュー ほうれん草とハムのサラダ ぶどうゼリー	ロールパン、米 鮭、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ブロッコリー、しめじ、牛乳、食塩、 クリームシチュールー ほうれん草、キャベツ、ハム、コーン、人参、油、しょうゆ、酢、三温糖、食塩 粉寒天、三温糖、ぶどうジュース	牛乳 セサミクッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、 バター、ごま
23	金	牛乳菓子	ごはん レバーの胡麻ソースからめ 五色あえ 豆乳汁	米 鶏レバー、生姜、片栗粉、じゃがいも、揚げ油、三温糖、しょうゆ、 ケチャップ、ソース、白ごま 小松菜、キャベツ、もやし、人参、とうもろこし、しょうゆ、三温糖 かぼちゃ、玉ねぎ、人参、しめじ、ねぎ、豆乳、みそ、だし汁	スキムミルク カルピスケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、 卵、バター、三温糖 カルピス、
24	土	お茶菓子	ビビンバ丼 わかめスープ 果物(オレンジ)	米、豚ひき肉、みそ、三温糖、しょうゆ、白ごま、ごま油、もやし、人参、にら ベーコン、玉ねぎ、人参、とうもろこし、わかめ、中華だし、水 オレンジ	お茶 菓子
26	月	牛乳菓子	ごはん さわらのみぞれ煮 彩り野菜のごまあえ すいとん汁	米 さわら、だし汁、生姜、しょうゆ、みりん、三温糖、大根、いんげん 人参、小松菜、キャベツ、もやし、白ごま、三温糖、しょうゆ、酢 白玉粉、小麦粉、里芋、人参、かまぼこ、ほうれん草、だし汁、 しょうゆ、塩、片栗粉	牛乳 ベーコングラタンパン ロールパン、ベーコン、 バター、じゃがいも、玉ねぎ、 コンソメ、牛乳、食塩
27	火	牛乳菓子	カレーライス チキンナゲット キャベツのパンサラダ	米、豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、油、カレールウ 鶏ひき肉、豆腐、生姜、中華だし、片栗粉、ノンエッグマヨネーズ、揚げ油 キャベツ、きゅうり、パイン缶、りんご酢、食塩、三温糖、油	牛乳 ディアマンクッキー 小麦粉、三温糖、豆乳、 バター、グラニュー糖
28	水	牛乳 果物	ごはん 厚揚げと大根のそぼろ煮 れんこんチップ 切干大根のみそ汁	米 厚揚げ、鶏ひき肉、大根、人参、ごぼう、干ししいたけ、いんげん、 油、三温糖、しょうゆ、片栗粉 れんこん、揚げ油、食塩 切干大根、玉ねぎ、人参、えのきたけ、ねぎ、みそ、だし汁	スキムミルク ココアパンケーキ 小麦粉、ホットケーキ粉、 ベーキングパウダー、 ココア、三温糖、豆乳
29	木	牛乳菓子	ごはん 豚肉と卵の中華炒め 春雨サラダ ベーコンスープ	米 豚肉、卵、厚揚げ、玉ねぎ、チンゲン菜、人参、きくらげ、ごま油、 しょうゆ、オイスターソース、三温糖、食塩、片栗粉 ハム、春雨、人参、きゅうり、すし酢、しょうゆ、ごま油 ベーコン、玉ねぎ、人参、にら、中華だし	牛乳 豆乳もち 豆乳、片栗粉、砂糖、きな粉
30	金	牛乳菓子	うどん ちくわの磯辺あげ 果物(みかん)	うどん、人参、玉ねぎ、ほうれん草、だし汁、しょうゆ、みりん ちくわ、青のり、天ぷら粉、揚げ油 みかん	牛乳 わかめおにぎり 米、炊き込みわかめ、 ちりめん、白ごま
31	土	お茶菓子	豚丼 みそ汁 果物(オレンジ)	米、豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ、しょうゆ、三温糖、和風だしの素 豆腐、玉ねぎ、人参、しめじ、小松菜、みそ オレンジ	お茶 菓子

※行事・材料などの都合により内容が変更になることがあります。