



令和8年					1月行事・幼児食献立予定表					妹尾保育園				
曜 日	日にち・行事				昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ		
						熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全員)	
月	5	保育始め	19	卒園写真撮影 (年長組)	鶏肉のカレーじゃゆ焼き 大根の和え物 パイン缶	米、油、砂糖 白ごま、菓子	牛乳、鶏肉 小魚	大根、人参 パイン缶	491	20.3		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、シガーフライ 牛乳、小魚の甘辛、ベジたべる	
火	6		20		ぶりの照り焼き 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁	米、油、砂糖 小麦粉、マーガリン	牛乳、ぶり 削りかつお、厚揚げ 乾わかめ、中みそ スキムミルク	切干大根、人参 きゅうり、玉ねぎ かぶ、かぶの葉 レモン	641	25.2		牛乳、菓子	牛乳 ベジータケーキ	
水	7	絵本読み聞かせ(年少組) 杉本先生リズム指導(午後)	21	絵本読み聞かせ(年中組) カワイ体操指導(年長組)	赤魚の竜田揚げ 七草入りごまあえ 黒豆	米、油、砂糖 白ごま、さつまいも	牛乳、赤魚 黒豆、豆乳	生姜、人参 ほうれん草、白菜 かぶ、かぶの葉 大根、りんご	516	19.4	ひじき ごはん	牛乳、菓子	牛乳 さつまいもとりんごのきんとん	
木	8		22	身体計測 (年少・年中・年長組)	ちゃんぽん麺 焼きポテト バナナ	ゆで中華麺、油 砂糖、じゃがいも 小麦粉、マーガリン	牛乳、平天、豚肉 なると、青のり粉 スキムミルク 甘納豆	もやし、人参 キャベツ、玉ねぎ ホールコーン 奴ねぎ、バナナ	529	22.5		牛乳、菓子	牛乳 甘納豆蒸しパン	
金	9	誕生会・にこにこ会	23	保育参観 (0.2歳児)	誕生会(9日) 松風焼き のっぺい汁 ブロッコリーの塩ゆで	米、油、砂糖、片栗粉 里芋、ごま油 白ごま、食パン マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、豆腐 中みそ、青のり粉 ちくわ、ちりめん	人参、玉ねぎ ブロッコリー、大根 えのき、奴ねぎ	590	25.1		牛乳、菓子	牛乳、ロールケーキ 牛乳 ごまじゃこトースト	
土	10		24		スパゲティナポリタン ごま塩サラダ 牛乳	乾スパゲティ、油 砂糖、ケチャップ 白ごま、菓子	牛乳、ベーコン 粉チーズ	人参、玉ねぎ、しめじ ホールコーン ピーマン カットトマト缶、小松菜	471	16.0		牛乳、菓子	10日：ばかうけ 24日：ぼたぼたやき	
月	11		26	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	高野豆腐の五目煮 小松菜とツナの和え物 バナナ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま	牛乳、鶏肉 高野豆腐、ツナ缶 ちりめん、昆布佃煮	人参、玉ねぎ 乾しいたけ グリーンピース、小松菜 もやし、バナナ	602	22.6		牛乳、菓子	牛乳 昆布とじゃこのおにぎり	
火	13	絵本読み聞かせ (年長組)	27	避難訓練	肉じゃが 白菜のごま酢あえ 手作りふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 食パン バナナクリーム	牛乳、豚肉、高野豆腐 乾わかめ、小魚 青のり粉 削りかつお	人参、玉ねぎ 糸こんにゃく グリーンピース、白菜 小松菜	607	22.6		牛乳、菓子	牛乳 バナナクリームサンド	
水	14	カワイ体操指導 (年中組)	28	絵本読み聞かせ(ひまわり組) スマイルキッズサッカー(年長組)	中華丼 華風あえ みかん	米、砂糖、ごま油 片栗粉、菓子	牛乳、豚肉 平天、ロースハム 昆布	人参、白菜、玉ねぎ 乾しいたけ、乾きくらげ チンゲン菜、生姜 キャベツ、もやし、みかん	520	19.7		牛乳、菓子	牛乳、昆布、横綱あられ 牛乳、昆布、おさつスナック	
木	15	保育参観 (1歳児)	29	新入園児健康診断	ロールパン オレンジ 花野菜のシチュー グリーンサラダ	ロールパン、油 砂糖、じゃがいも 小麦粉、バター 片栗粉、グラニュー糖	牛乳、鶏肉 ウインナー、きな粉 卵	人参、玉ねぎ 白菜、カリフラワー ブロッコリー、キャベツ きゅうり、オレンジ	527	18.3		牛乳、菓子	牛乳 きな粉クッキー	
金	16		30		さわらの西京焼き れんこんのきんぴら 納豆	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま さつまいも、粉糖	牛乳、さわら、白みそ 中みそ、ちくわ 納豆、削りかつお もみのり	人参、れんこん 糸こんにゃく ピーマン、奴ねぎ	589	26.0		牛乳、菓子	牛乳 さつまいものスティック揚げ	
土	17		31		みそけんちんうどん 青菜の磯あえ 牛乳	乾うどん、油 里芋、菓子	牛乳、豚肉 油揚げ、中みそ 塩こんぶ	人参、大根 ごぼう、糸こんにゃく 奴ねぎ、小松菜 もやし	453	19.6		牛乳、菓子	17日：アンパンマンソフトせんべい 31日：ばかうけ	



今月の給食にはおせち料理のメニューがたくさん登場します。
 また7日には七草を使ったごまあえも提供します。
 給食を通して行事食を知って楽しく食べてもらえたらと思います！



●黒豆
 黒は邪悪なものをよける色として古くから伝えられています。
 豆は「マメに働いて暮らす」という意味が込められていることから
 勤勉と健康を願った食材です。

●きんとん
 「金団」と書き、金運を願う意味が込められています。

- ぶり
ぶりは成長によって名前が変わる出世魚です。
これにちなみ出世しますようにという願いが込められています。
給食では照り焼きを作ります！
- なます
人参や大根の色合いがお祝いの飾りに使う「水引き」に
似ているため、縁起がよいとされています。



この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。
平均の熱量は545kcalでたんぱく質は21.4gです。

誕生会

☆赤飯 ☆すまし汁☆鶏肉のごまみそ焼き
 ☆みかん ☆七福なます