

2026年1月






## 献立表



認定こども園小谷村保育園

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄 養 価
			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	調味料	
6日 (火) 26日 (月)	豚肉のしょうが焼き 大根のおかかサラダ みそ汁	牛乳 みかんチーズ蒸しパン	ごはん、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、調製豆乳、すりごま、かつお節、チーズ	だいこん、みかん缶、きゅうり、しめじ、オレンジ天然果汁、にんじん、焼きのり、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、みりん、おろししょうが	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.4 g カルシウム 252 mg 塩 分 1.6 g
7日 (水) 21日 (水)	肉詰め高野の含め煮 人参フレンチサラダ みそ汁	7日)七草風おかゆ 21日)わかめスパゲッティ	ごはん、米、砂糖、オリーブ油、パン粉、片栗粉	生揚げ、鶏ひき肉、凍り豆腐、白みそ、鶏もも肉	だいこん、にんじん、きゅうり、レタス、たまねぎ、こまつな、かぶ、ねぎ、だいこん(葉)、えのきたけ、ごぼう、かぶ・葉、せり、干しいたけ、わかめ、レモン果汁	しょうゆ、かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、酒、白こしょう	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 10.5 g カルシウム 143 mg 塩 分 2.0 g
	★7日のおやつは七草がゆです★						
8日 (木) 22日 (木)	ししゃもの磯辺揚げ 納豆和え きのこスープ	牛乳 マシュマロサンド	ごはん、てんぷら粉、油、砂糖、クラッカー	牛乳、ししゃも、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、ちくわ、かつお節、	もやし、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 630 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 20.2 g カルシウム 370 mg 塩 分 2.5 g
9日 (金)	おもち(ごま・きな粉) ゆず香り漬け けんちん汁	牛乳 バナナクレープ	ごはん、春巻きの皮、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、ホイップクリーム、すりごま、きな粉	だいこん、バナナ、はくさい、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、ゆず果皮	しょうゆ、酒、食塩	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.5 g カルシウム 353 mg 塩 分 1.8 g
	★お誕生会★ごはんはいりません						
13日 (火) 27日 (火)	すき焼き風煮 ブロッコリーのソテー 根菜みそ汁	牛乳 13日)アメリカンドッグ 27日)アップルパイ	ごはん、小麦粉、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー、焼き豆腐、白みそ、調製豆乳、油揚げ、ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、キャベツ、にんじん、しめじ、ねぎ、コーン(冷凍)、ごぼう	しょうゆ、酒、みりん、ケチャップ、食塩、中華だしの素、こしょう	エネルギー 657 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 26.5 g カルシウム 272 mg 塩 分 1.9 g
14日 (水) 28日 (水)	鮭のマヨチーズ焼き 筑前煮 みそ汁	黒ゴマプリン おせんべい	ごはん、板こんにゃく、砂糖、マヨネーズ、ねりごま、油	豆乳、鮭、鶏もも肉、白みそ、チーズ	にんじん、たけのこ、こまつな、ごぼう、えのきたけ、コーン、いんげん、粉かんとん、干しいたけ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう	エネルギー 544 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.6 g カルシウム 84 mg 塩 分 1.7 g
	新メニュー						
15日 (木) 29日 (木)	ハニースパイシーチキン ほうれん草のお浸し みそ汁	牛乳 15日)豆乳フレンチトースト 29日)きなこかぼちゃ	ごはん、食パン、砂糖、はちみつ	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、バター	たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、にんじん、大豆もやし、パセリ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、おろしにんにく、食塩、カレー粉、こしょう	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 211 mg 塩 分 1.8 g
16日 (金) 30日 (金)	野菜たっぷり麻婆豆腐 キャベツの昆布浅漬け 凍り豆腐のスープ	カルピス アスパラガスビスケット	ごはん、砂糖、片栗粉、ごま油、油	木綿豆腐、カルピス、豚ひき肉、白みそ、凍り豆腐	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、しいたけ、にら、塩こんぶ	しょうゆ、酒、中華スープ、トウバンジャン、おろしにんにく、おろししょうが	エネルギー 532 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.0 g カルシウム 228 mg 塩 分 2.0 g
20日 (火)	カレーうどん かぼちゃサラダ ラッシー	麦茶 ひじきおにぎり	ゆでうどん、米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油、なたね油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(肩)、ハム、油揚げ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、グリーンピース(冷凍)、ひじき	カレーウ、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	エネルギー 639 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 21.2 g カルシウム 193 mg 塩 分 2.8 g
★麺メニュー★ごはんはいりません							

日／曜	献立名	おやつ	材料名(昼食・3時おやつ)				栄養価
			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	調味料	
23日(金)	擬製豆腐 春雨サラダ 野菜スープ	牛乳 みかん おせんべい	ごはん、はるさめ、砂糖、ごま油、油 	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、しいたけ、みつば、カットわかめ、みかん	しょうゆ、酢、みりん、コンソメ、食塩	エネルギー 600 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 252 mg 塩分 2.0 g
19日(月)	黒豆甘煮 紅白なます 切りいかの佃煮 栗きんとん 豆腐入り松風焼き お雑煮風すまし汁	牛乳 かきもち(繭玉) 	ごはん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、焼ふ	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、だいち(乾)、くりの甘露煮、白みそ、さきいか、ごま	だいこん、にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな、ねぎ、しいたけ、あおのり 	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、しょうゆ(うすくち)、食塩、おろししょうが	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.0 g カルシウム 266 mg 塩分 2.0 g
食育の日★※ごはんを持ってくるください。							

## おせち料理

新年の幸せを願い、海の幸や山の幸を縁起良く盛り込んだ重箱料理です。食べ物それぞれに意味があります。

保育園では19日の食育の日におせち料理を提供します。食べ物に込められた思いも一緒に伝えていきたいと思います。



## 1月7日 七草がゆ

無病息災を願う1月7日の「人日の節句」の行事食。お正月のごちそうにつかれた胃腸を労り、不足した青菜を取る理由もあります。保育園ではおやつ

の時間に提供します！



## お雑煮

年神様から分けてもらった「年魂」＝「お餅」を食べるおめでたい料理。地域やお家で味付けや餅の形が違います。



## 1月11日 鏡開き

お供えした鏡餅を食べる行事。一年を幸せに過ごす力を授けてもらうという意味があります。お汁粉やかきもちにさせていただきます。



## おもちを食べる時の注意

- ①小さく食べやすい大きさに切る。
- ②水分と一緒に食べる。
- ③食べる時は歩き回らない。
- ④大人と一緒に食べ、食べている様子をしっかり見守る。

毎年誤嚥事故が起きています。日本の伝統的な食べ物を左の赤字に注意して味わって食べましょう。