

2026年 1月

## よていこんだてひょう

石沢保育園

日(曜日)		献 立	未満児 朝のおやつ (3歳以上 児は牛乳)	未満児 プラスの おかず	午後の おやつ ●は手作 りおやつ	主 な 食 材		
						赤色の食材 (血や肉になる)	黄色の食材 (熱や力になる)	緑 (からだの調子を整える)
1	木	元旦						
2	金							
3	土							
5	月	ピピンバ 海藻サラダ みそ汁 みかん	お菓子 牛乳	高野豆腐 のオラン ダ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ごま カニカマ 高野豆腐	ごま油 片栗粉 米	ほうれん草 人参 もやし 大根 わかめ 海藻ミックス きゅうり かぼちゃ 舞茸 みかん
6	火	蓮根バーグ ブロッコリー 白菜とツナのナムル パン さつまいもポタージュ バナナ	ヨーグルト (牛乳)	キャロット トラベ	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 卵 豚ひき肉 ツナ缶	パン ジャム パン粉 ごま油 シチューの素 米 さつまいも オリーブオイル	蓮根 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 パセリ バナナ 人参
7	水	納豆ちくわ天 大根おろし 七草おにぎり ひじきの炒り煮 豚肉と根菜のボカボカスープ ヤクルト(ひよこ組~ヨーグルト)	パン 牛乳	バターコーン	オレンジ 牛乳	牛乳 ちくわ 納豆 うす揚げ 豚肉 ごま ヨーグルト	天ぷら粉 ヤクルト コーン缶 バター 米 パン	ねぎ 大根 ひじき えのき ごぼう 蓮根 人参 生姜 セリ 大根葉 糸こんにゃく オレンジ
8	木	赤魚の煮付け ほうれん草の海苔巻き さつまいものマセドアンサラダ ごはん みそ汁 キウイ	お菓子 牛乳	キャベツ の卵とじ	●ヨーグルトババ ロア	牛乳 赤魚 ごま ハム 豆腐 卵 ヨーグルト ゼラチン	さつまいも コーン缶 マヨネーズ 米 生クリーム	ほうれん草 のり きゅうり 人参 あおさ キウイ キャベツ
9	金	みそカレー牛乳ラーメン レタスの甘酢和え りんご お茶	バナナ 牛乳	煮卵	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 ちくわ ごま 卵	中華麺 コーン缶 米	バナナ キャベツ 人参 もやし ねぎ 干しこいだけ レタス きゅうり わかめ りんご
10	土	あんかけラーメン かぼちゃのチーズ焼き 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	ちくわの かば焼き 風	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 ベーコン チーズ ちくわ	中華麺 片栗粉 ごま油	人参 玉ねぎ たけのこ きくらげ 干しこいだけ 白菜 ねぎ かぼちゃ ピーマン みかん
12	月	成人の日						
13	火	さつまいもコロッケ センキャベツ 大根とカニカマのサラダ パン 牛乳 キウイ	ヨーグルト (牛乳)	豚肉とご ぼうのし ぐれ煮	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 卵 ツナ缶 カニカマ 豚肉	パン ジャム 小麦粉 さつまいも コーン缶 パン粉 マヨネーズ 米	玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり わかめ キウイ ごぼう 生姜
14	水	塩サバ焼き 大根おろし ブロッコリーとささみのごま和え ごはん みそ汁 バイナップル	パン 牛乳	舞茸の天 ぷら	●スノーポー ルクッキー 牛乳	牛乳 サバ ささみ ごま 豆腐 アーモンド	天ぷら粉 米 小麦粉 バター パン	大根 ブロッコリー えのき わかめ バイナップル 舞茸
15	木	【おせちバイキング】雑穀ごはん 松風焼き 筑前煮 伊達巻き 紅白なます 栗きんとん 日の出まぼこ すまし汁 デザート	お菓子 牛乳		りんご 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 卵 鶏肉 かまぼこ 花麩 伊達巻き ごま	雑穀 栗 さつまいも 米 パン粉	玉ねぎ しいたけ ごぼう 蓮根 人参 たけのこ 三つ葉 りんご 青のり 大根
16	金	ミートソーススパゲッティ パンパンジー風サラダ 白菜スープ みかん	バナナ 牛乳	かぼちゃと さつま揚げ の煮物	おにぎり お茶	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 ごま カニカマ さつま揚げ	スパゲッティ 片栗粉 米	バナナ 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト にんにく きゅうり わかめ レタス 白菜 干しこいだけ みかん かぼちゃ
17	土	カレーライス ほうれん草の白和え 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	キャベツ とツナの スープ煮	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 ごま グリンピース ツナ缶	じゃがいも コーン缶 カレールウ 米	玉ねぎ 人参 福神漬け ほうれん草 りんご キャベツ
19	月	酢豚 小松菜とじゃこのお浸し ごはん みそ汁 オレンジ	お菓子 牛乳	さつまい もグラッセ	お菓子 牛乳	牛乳 豚肉 しらす干し 豆腐	片栗粉 ごま油 米 さつまいも バター	玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン 大根 パイン缶 小松菜 もやし なめこ オレンジ
20	火	豆腐とツナの落とし揚げ レタス トマト 根菜と鶏肉の和風ボトフ フレンチトースト フルーツポンチ	ヨーグルト (牛乳)	チンゲン 菜の中華 炒め	おにぎり お茶	ヨーグルト 卵 牛乳 豆腐 ツナ缶 鶏肉 グリンピース	パン バター ごま油 小麦粉 マヨネーズ 米	玉ねぎ レタス トマト ごぼう 蓮根 人参 プロッコリー 生姜 バナナ キウイ みかん缶 パイン缶 洋梨缶 チンゲン菜
21	水	サケのちゃんちゃん焼き かぼちゃとニラのソテー ごはん すまし汁 りんご	パン 牛乳	蓮根のゆ かり和え	お菓子 牛乳	牛乳 サケ 鶏ひき肉	バター 片栗粉 米 パン	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ ねぎ かぼちゃ ニラ しいたけ 生姜 りんご 蓮根 ゆかり
22	木	鶏の唐揚げ甘酢あんかけ レタス ごぼうサラダ ごはん みそ汁 ヨーグルト	お菓子 牛乳	ほうれん 草の磯辺 和え	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ ヨーグルト	片栗粉 マヨネーズ 米	生姜 玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 ごぼう きゅうり キャベツ のり ほうれん草
23	金	きつねうどん 鶏肉とさつまいもの甘辛炒め 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	トマトの 塩昆布和え	おにぎり お茶	牛乳 うす揚げ 卵 鶏肉	うどん さつまいも ごま油 米 片栗粉	バナナ ほうれん草 ねぎ 干しこいだけ 生姜 キウイ トマト 塩昆布
24	土	けんちんうどん プロッコリーと卵のサラダ 牛乳 みかん	お菓子 牛乳	たこウイ ンナー	お菓子 牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 ワインナー	うどん マヨネーズ	人参 干しこいだけ キャベツ ごぼう 白菜 しめじ ねぎ プロッコリー みかん
26	月	天津飯 大根とツナの和風サラダ みそ汁 りんご	お菓子 牛乳	鶏肉のケ チャップ 煮	お菓子 牛乳	牛乳 卵 カニカマ グリンピース ツナ缶 花かつお ごま 鶏肉	ごま油 片栗粉 米 さつまいも	たけのこ ねぎ 大根 きゅうり 心のり りんご 生姜
27	火	豆腐のみぞグラタン さつまいもとほうれん草のごま和え パン 牛乳 バナナ	ヨーグルト (牛乳)	きゅうり スティック	おにぎり お茶	ヨーグルト 牛乳 豆腐 豚ひき肉 チーズ ごま	パン ジャム 米 マヨネーズ パン粉 さつまいも	ねぎ しめじ 人参 ほうれん草 バナナ きゅうり
28	水	【ぼたもちクッキング】 ぼたもち みかん タラのムニエルトマトソース ブロッコリー 麻婆春雨 すまし汁 (ひよこ組はごはん)	パン 牛乳	キャベツ の浅漬け	お菓子 牛乳	牛乳 きな粉 ごま 卵 タラ 豚ひき肉 なると	米 小麦粉 ごま油 オリーブオイル 春雨 片栗粉 パン	トマト 玉ねぎ ブロッコリー 人参 ニラ ねぎ 生姜 わかめ みかん キャベツ
29	木	豚肉のブルコギ 白菜のピーナツ和え ごはん みそ汁 プリン	お菓子 牛乳	はんぺん のチーズ 焼き	●さつまいも のバター焼き 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ ピーナツ粉 はんぺん 油揚げ チーズ ごま	ごま油 プリンの素 生クリーム バター さつまいも 米	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく ニラ 白菜 しめじ ねぎ 青のり
30	金	チャンポン しらす入り炒り卵 牛乳 キウイ	バナナ 牛乳	かぼちゃ のごま和え	おにぎり お茶	牛乳 豚肉 えび 卵 かまぼこ しらす干し ごま	中華麺 ごま油 米	バナナ キャベツ 玉ねぎ 人参 ニラ たけのこ きくらげ ほうれん草 キウイ かぼちゃ
31	土	ニラもやしラーメン 大學ボテト 牛乳 りんご	お菓子 牛乳	しめじの おかかマ ヨ和え	お菓子 牛乳	牛乳 卵 焼豚 ごま 花かつお	中華麺 ごま油 さつまいも 片栗粉 マヨネーズ	ニラ もやし 人参 干しこいだけ ねぎ りんご しめじ

集米日 21日(水)