

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 フラスの 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	ビビンバ 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 パナナ		ヨーグルト (牛乳)	キャロット トラペ	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 パナナ 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 豚肉と根菜のポカポカスープ 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		パナナ 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		パナナ キャベツ 人参 もやし ねぎ 干しいたけ 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 干しいたけ 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 せんキャベツ 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 パイナップル		パン 牛乳	舞茸の天ぷら	●スノーボール 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 パイナップル 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 日の出かまぼこ 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		パナナ 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		パナナ 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 干しいたけ 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 グリーンピース 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 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 根菜と鶏肉の和風ポトフ 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 グリーンピース		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 ブロッコリー 生姜 パナナ 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		パナナ 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		パナナ ほうれん草 ねぎ 干しいたけ 生姜 キウイ トマト 塩昆布																		
24	土	けんちんうどん ブ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 ウインナー		うどん マヨネーズ		人参 干しいたけ キャベツ ごぼう 白菜 しめじ ねぎ ブロッコリー 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 グリーンピース 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 ぶのり りんご 生姜																		
27	火	豆腐のみそグラタン さつまいもとほうれん草のごま和え パン 牛乳 パナナ		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 パナナ 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 なんと		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		パナナ 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		パナナ 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 大学ポテト 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 干しいたけ ねぎ りんご しめじ																		