

2026

1月

## 献立表

| 日  | 曜 | 献立名                              | 午前(未満児) | 午後のおやつ          | 以上児 Kcal | 未満児 Kcal |
|----|---|----------------------------------|---------|-----------------|----------|----------|
| 5  | 月 | そば飯 大豆とさつま芋の甘辛和え さつま汁 パイン缶       | 牛乳      | カルピスババロア        | 614      | 565      |
| 6  | 火 | フィッシュサンド ヨーグルトサラダ ポトフ            | 野菜ジュース  | 牛乳 たくあん巻        | 558      | 480      |
| 7  | 水 | 筑前煮 マカロニサラダ 味噌汁 パナナ              | ヨーグルト   | 牛乳 パンプキンスティック   | 603      | 536      |
| 8  | 木 | お弁当の日(ヤクルト)                      | 牛乳      | 麦茶 カップケーキ       |          |          |
| 9  | 金 | ミートスパゲティ チップスサラダ 中華風コンスープ パイン缶   | ヨーグルト   | 牛乳 焼き芋          | 571      | 533      |
| 10 | 土 | お弁当の日 牛乳                         |         | ヨーグルト 菓子        |          |          |
| 13 | 火 | カレードリア チョレギサラダ 白菜とベーコンのスープ りんご   | カルピス    | 牛乳 お好み焼き        | 573      | 502      |
| 14 | 水 | さつまいもコロッケ 大根の納豆和え 味噌汁 パイン缶       | 野菜ジュース  | グレープフロズン        | 582      | 502      |
| 15 | 木 | もちつき会 雑煮 ココアもち みかん               | 牛乳      | 麦茶 フランクフルト      |          |          |
| 16 | 金 | 五目ご飯 カジキのバーベキュー 酢の物 冬瓜汁 パナナ      | カルピス    | 牛乳 シュガーマーガリンサンド | 612      | 537      |
| 17 | 土 | 豚丼 牛乳 果物                         |         | ゼリー 菓子          |          |          |
| 19 | 月 | 中華丼 さつまいもとりんごの重ね煮 わかめスープ みかん     | 牛乳      | 麦茶 唐揚げ棒         | 590      | 548      |
| 20 | 火 | リクエストメニュー チャーシュー麺 フルーツポンチ        | カルピス    | 牛乳 やみつきおにぎり     |          |          |
| 21 | 水 | ポテトオムレツ 大豆入りひじき煮 ツナそうめん汁 りんご     | 牛乳      | 麦茶 マラサダ         | 646      | 576      |
| 22 | 木 | クッキング保育(どら焼き) じゃんじゃん豆腐 のり酢和え 味噌汁 | カルピス    | 野菜ジュース 乾燥芋      |          |          |
| 23 | 金 | ジャポネギハンバーグ キャロットサラダ 納豆汁 パイン缶     | 野菜ジュース  | 牛乳 チョコバナナ       | 602      | 530      |
| 24 | 土 | うま煮丼 牛乳 果物                       |         | ヨーグルト 菓子        |          |          |
| 26 | 月 | ポークカレー シャキシャキサラダ みかん缶            | 野菜ジュース  | カルピス バナナクレープ    | 625      | 550      |
| 27 | 火 | 白身魚と野菜の甘酢あん ごま和え 沢煮椀 りんご         | 牛乳      | 野菜ジュース 厚焼き卵サンド  | 557      | 511      |
| 28 | 水 | 肉うどん 千草和え みかん                    | カルピス    | 牛乳 ハッシュドおさつ     | 615      | 531      |
| 29 | 木 | 誕生会                              | 牛乳      | ヨーグルト           |          |          |
| 30 | 金 | マーボー大根 パンプキンサラダ ほうれん草のスープ みかん缶   | 牛乳      | 麦茶 シュークリーム      | 614      | 553      |
| 31 | 土 | 唐揚げ丼 牛乳 果物                       |         | ゼリー 菓子          |          |          |

 いろいろな願いが込められている  
おせち料理

おせち料理とは、もともと節目(季節の変わり目などにお祝いを行う日)に神様に供える料理のことで「御節供(おせちく)」が略された物です。現在は、正月のみに出すようになりました。おせち料理には豊作や家族の健康など、いろいろな願いが込められています。

## おたんじょうかいメニュー

わかめおにぎり いろいろパン  
ナポリタン コーンフ레이크チキン  
フルーツサラダ フライドポテト  
いちごゼリー



**黒豆** その年の邪気をはらって、まめに暮らせますように。



**数の子** にしんはたくさんの卵を抱えることから、子孫繁栄や子宝に恵まれますように。



**くりきんとん** きんとんは「金団」と書き、金運を呼ぶ縁起物として。



**たたきごぼう** 豊年(作物が多く収穫できる年のこと)と息災(健康で無事なこと)を願って。



**田づくり** 昔はかたくちいわしを作物の肥料に使っていたことから、五穀豊穡を願って。



**そのほか** 昆布巻き(「よろこぶ」の言葉にかけた縁起物)、えび(長寿を願って)などがあります。