

令和8年1月幼児食献立表

* miraiと～ぶこども園

日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
05 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ハヤシライス シーザーサラダ フルーツ	米、サラダ油 マヨドレ	豚肉 ベーコン、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ ブロッコリー、コーン もも	ハヤシルウ おろしにんにく、食塩
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
06 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	和風カレーマーボー丼 中華スープ はるさめの酢の物	米、片栗粉、ごま油 春雨、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ 白ごま	たまねぎ、ねぎ もやし、ちんげん菜 きゅうり、みかん	だしパック汁、みりん、しょうゆ、おろししょうが、カレー粉 鶏ガラスープ素、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	フルーチェ 菓子	おかし	牛乳		
07 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	七草粥 みそ汁 白身魚の照り焼き だいこんの塩昆布和え	米 片栗粉、砂糖 ごま油	木綿豆腐、米みそ カレイ 白ごま	七草 もやし、ねぎ だいこん、きゅうり、塩こんぶ	食塩 だし汁 しょうゆ、酒、食塩
	午後おやつ	牛乳 手作り生ハツ橋	米粉、砂糖、白玉粉	牛乳 こしあん、きな粉	純ココア	
08 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 野菜のポタージュスープ 鶏肉のマーマレード煮 フルーツ	米 サラダ油 片栗粉、砂糖	牛乳 鶏肉	にんじん、たまねぎ、クリームコーン ブロッコリー、マーマレード バナナ	コーンスープ しょうゆ、酒、酢、おろししょうが
	午後おやつ	牛乳 お麩の黒糖ラスク	焼麩、黒糖、グラニュー糖	牛乳 バター		
09 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	わかめしらす御飯 おでん 鶏と野菜のパワーサラダ	米 じゃがいも、砂糖 砂糖、サラダ油	しらす干し 生揚げ、赤棒、ちくわ、みそ 鶏肉、すり白ごま	炊き込みわかめ だいこん きゅうり、にんじん	酒、みりん、しょうゆ、食塩、だし汁 酢、しょうゆ、酒
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
10 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	とん汁うどん フルーツ	うどん、さといも、ごま油	豚肉、米みそ	だいこん、にんじん、ねぎ キウイフルーツ	だし汁、みりん
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー	牛乳		
13 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 洋風スープ 厚揚げのケチャップ煮 ヨーグルト	米 サラダ油、片栗粉、砂糖	ベーコン 生揚げ、豚肉 コアコアいちご	キャベツ、エリンギ たまねぎ、にんじん、コーン	ブイヨン、食塩 ケチャップ、ソース、酒、食塩、バセリ粉
	午後おやつ	牛乳 何のお芋?○○芋のチップス	さつまいも、さといも、サラダ油	牛乳		食塩
14 水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン クリームシチュー キャベツのツナマヨ和え	食パン じゃがいも マヨドレ	牛乳、鶏肉、北海道クリームシチュー、バター ツナ缶	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり	しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 えび天おにぎり	米、天かす	牛乳 干しえび	刻みのり	白だし
15 木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 レモン煮風鶏唐揚げ ほうれん草のごま和え	米 さといも、焼麩 片栗粉、サラダ油、砂糖	みそ 鶏肉 かにかまぼこ、白ごま	たまねぎ レモン果汁 ほうれんそう、にんじん	だし汁 しょうゆ、酒、食塩 白だし
	午後おやつ	飲むヨーグルト 杏仁豆腐風	砂糖	アシドミルク 牛乳	パイナップル、アガー（寒天）、かんてん	
16 金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 かじきの甘辛焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物	米 わかめ サラダ油、片栗粉、砂糖	かじき 凍り豆腐、油揚げ	こまつな、えのきたけ にんじん、切り干しだいこん、干しこいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ、みりん、食塩 だし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
17 土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しらすチャーハン フルーツ	米、ごま油	しらす干し、白ごま	にんじん、コーン、ねぎ オレンジ	しょうゆ、食塩、こしょう
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー せんべい	牛乳		
19 月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	焼きそば ひじきのツナ酢あえ フルーツカクテル	焼きそばめん、サラダ油、天かす 砂糖	豚肉 ツナ缶	キャベツ、あおのり もやし、にんじん、ひじき みかん、もも、パイナップル	しょうゆ、かつお（粉末）、食塩 酢、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 スイートポテトビスケット	さつまいも、砂糖	牛乳 豆乳		食塩
20 火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 すまし汁 豆腐入り松風焼き かぼちゃのだし浸し	米 焼麩 片栗粉	鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ、白ごま	はくさい、なめこ たまねぎ、あおのり かぼちゃ	だし汁、しょうゆ、食塩 酒、みりん だし汁、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		

令 和 8 年 1 月 幼 児 食 献 立 表

*  *  *  *  *  *  *  *

miraiと～るこども園

日曜	時間帯	献立	材料名			
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
21水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	パン ブイヤベース ポテトサラダ フルーツ	黒糖ロールパン オリーブオイル じゃがいも、マヨドレ	たら ワインナー	ダイストマト缶、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、セロリー きゅうり、コーン バナナ	酒、鶏ガラスープ素、食塩、カレー粉、おろしにんにく、パセリ粉 食塩
	午後おやつ	牛乳 五平餅	米、もち米、砂糖	牛乳 みそ		みりん
22木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 筑前煮 ゼリー	米 砂糖、サラダ油 ゼリー	米みそ 鶏肉	しめじ、もやし、たまねぎ だいこん、にんじん、れんこん、ごぼう、しいたけ	だし汁 だし汁、しょうゆ、酒、みりん
	午後おやつ	牛乳 バウムクーヘン (幼児のみ)菓子	バームクーヘン おかし	牛乳		
23金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 鮭の酒蒸し ひじきの煮物	米 わかめ サラダ油 ごま油、砂糖	みそ 鮭 ちくわ	はくさい、なめこ たまねぎ、えのきたけ にんじん、ひじき	だし汁 酒、白だし、食塩 しょうゆ、みりん
	午後おやつ	牛乳 コーンチヂミ	米粉、片栗粉、サラダ油、ごま油	牛乳 豆腐、豆乳、豚ひき肉、白ごま	コーン、こまつな	しょうゆ、食塩
24土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	中華丼 フルーツ	米、片栗粉、ごま油	豚肉	はくさい、にんじん、しいたけ、たけのこ水煮 みかん	しょうゆ、鶏ガラスープ素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		
26月	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	しょうゆラーメン 切干大根の炒り煮 フルーツ	焼きそばめん、ごま油 砂糖、サラダ油	豚肉 ちくわ	もやし、コーン、ねぎ にんじん、切り干しだいこん もも	しょうゆ、鶏ガラスープ素、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 チーズと昆布のおにぎり	米	牛乳 切れてるチーズ	塩こんぶ	
27火	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	ふりかけごはん 鶏汁 ししゃものフライ ブロッコリーカレーマヨ	米 さといも パン粉、小麦粉、サラダ油 マヨドレ	鶏肉 ししゃも	だいこん、えのきたけ、にんじん ブロッコリー	アンパンマンふりかけ だし汁、酒、しょうゆ、食塩 カレー粉
	午後おやつ	牛乳 きなこココアスティックパン	砂糖、サラダ油、食パン	牛乳 きな粉	純ココア	
28水	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	たこさんワインナーカレー ごぼうサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ	ワインナー、鶏ひき肉 ツナ缶	たまねぎ、にんじん、りんごジャム ごぼう、きゅうり、コーン みかん	カレールウ しょうゆ
	午後おやつ	ジュース 誕生日ケーキ	アポロ、ロールちゃん	ホイップクリーム	りんごジュース みかん	
29木	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 おさかなハンバーグ 野菜のぽん酢和え	米 わかめ 片栗粉 砂糖	米みそ 豚ひき肉、さば	たまねぎ、なめこ たまねぎ、えのきたけ はくさい、ほうれんそう、にんじん	だし汁 しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく、おろししょうが ポン酢
	午後おやつ	牛乳 さつまいものきな粉まぶし	さつまいも、砂糖	牛乳 きな粉		
30金	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	御飯 みそ汁 豚肉のすき焼き風煮物 蒸しかぼちゃ	米 砂糖	木綿豆腐、みそ、油揚げ 豚肉	かぶ、かぶの葉 はくさい、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ かぼちゃ	だし汁 しょうゆ、みりん 食塩
	午後おやつ	牛乳 フルーツ 菓子	おかし	牛乳	りんご	
31土	午前おやつ	牛乳		牛乳		
	昼食	和風スパゲティー フルーツ	スパゲティー、オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ、にんじん、しめじ パイナップル	しょうゆ、白だし、おろしにんにく
	午後おやつ	牛乳 ゼリー 菓子	ゼリー おかし	牛乳		

☆ 午前おやつは、剣昆クラスのみの提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やすを得ず食材を変更する場合があります。

体を温める食材、冷やす食材があることをご存知でしょうか。古くは東洋医学の教えや、現代栄養学（生理学）に基づく考え方まで様々ですが、共通した内容としては『冬が旬の野菜、香味野菜、根菜など地中で育つ野菜』は身体をあたため、『夏が旬の野菜、水分・カリウムが多い地上で育つ野菜』は身体を冷やす作用がある、というものです。寒さに負けない身体を作るため、『だいこん、れんこん、ごぼう、かぶ』などの根菜類を、小さなお子様にも食べやすい献立・調理法で積極的に取り入れて参ります。

様にも食べやすい献立・ 管理栄養士 高橋令子

組 氏名