

令和8年1月幼児食献立表



miraiと〜びこども園

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
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
06火	午後おやつ	牛乳 菓子	おかし	牛乳		
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
06火	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 カレー 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
07水	午後おやつ	牛乳 手作り生八つ橋	米粉、砂糖、白玉粉	牛乳 こしあん、きな粉	純ココア	
	午前おやつ	牛乳		牛乳		
08木	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
09金	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
10土	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、パセリ粉
13火	午後おやつ	牛乳 何のお芋？〇〇芋のチップス	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
14水	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
15木	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 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、干ししいたけ	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
16金	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
17土	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
19月	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
20火	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〜びこども園

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 ウインナー	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	たこさんウインナーカレー ごぼうサラダ フルーツ	米、じゃがいも、サラダ油 マヨドレ	ウインナー、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 野菜のぼん酢和え	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 ボン酢
	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、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、乳児クラスのための提供になります。

☆ 天候や仕入れ状況により、やむを得ず食材を変更する場合があります。

組 氏名

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。

管理栄養士 高橋 令子