



令和8年 1月献立表



めぐみの森 保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
5	月	キーマカレー 紅白なます なるとスープ フルーツ	ミルク サーターアングダー	牛乳 スキムミルク なると 豚肉 卵	砂糖 白米 小麦粉	大根 玉葱 トマトホール缶 人参 青ピーマン 胡瓜 ほうれん草 オレンジ
6	火	ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ 青梗菜スープ (も ずく入り) フルーツ	ミルク さつまいもきんとん	牛乳 ハム きな粉 鶏肉 スキムミルク	砂糖 白米 さつまいも マカロニ	人参 もずく 胡瓜 青梗菜 ブロッコリー りんご レーズン
7	水	七草がゆ かき揚げ フルーツ	ミルク バナナケーキ	牛乳 卵 ポーク缶	片栗粉 小麦粉 砂糖 白米	よもぎ にんじん 玉ねぎ しいたけ えのき にら 大根 パイン バナナ
8	木	焼きそば 胡瓜の酢の物 じゃが芋スープ フルーツ	ミルク じゃこ菜おにぎり	牛乳 豚肉 しらす	いりごま 砂糖 じゃが芋 中華めん 白米	玉葱 にら 人参 青海苔 キャベツ 胡瓜 コーン 小松菜 りんご もやし わかめ
9	金	もずく丼 みそ汁 フルーツ	ミルク きな粉蒸しパン	牛乳 あずき 卵 きな粉 豚肉 油揚げ 豆腐	ホットケーキミックス ごま 砂糖 白米	大根 人参 葱 青ピーマン オレンジ 椎茸 白菜 パプリカ もずく
10	土	豚肉の甘辛丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚肉 豆腐	砂糖 白米	玉葱 人参 青ピーマン えのき わかめ バナナ
13	火	あわごはん 魚フライタルタルソース からし菜のソテー みそ汁 (なす・キャベツ) フルーツ	ミルク くずもち	牛乳 白身魚 ツナフレーク 卵	あわ 砂糖 白米 いもくず 黒糖 パン粉 小麦粉	生姜 玉葱 トマト 茄子 人参 にんにく 青ピーマン からし菜 キャベツ コーン 椎茸 オレンジ
14	水	あわごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ (牛乳入り) すまし汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	牛乳 豚肉	あわ ごま 砂糖 じゃが芋 白米 コーンフレーク	玉葱 りんご 赤ピーマン えのき 胡瓜 コーン 小松菜 バナナ
15	木	沖縄そば 彩り野菜の白和え フルーツ	ミルク 油みそおにぎり	牛乳 蒸しかまぼこ 豚肉 ちくわ 豆腐	沖縄そば ごま 砂糖	玉葱 人参 ネギ パイン ほうれん草 のり
16	金	麻婆豆腐丼 ピーマンのツナ和え みそ汁 フルーツ	ミルク あまがし	牛乳 豚肉 豆腐 ツナフレーク	片栗粉 あずき 黒糖 押し麦 砂糖 白米 餅粉	人参 長ねぎ ピーマン 島人参 もやし 白菜 大根 オレンジ
17	土	冬瓜そぼろ丼 すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚ひき肉	白米 片栗粉	冬瓜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 生姜 小松菜 しいたけ バナナ
19	月	ごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ 青梗菜スープ フルーツ	ミルク 大学芋	牛乳 ハム 卵 鶏肉	砂糖 白米 さつまいも ごま	ブロッコリー 人参 胡瓜 青梗菜 オレンジ
20	火	タコライス みそ汁 フルーツヨーグルト	ミルク ジャムサンド	牛乳 合挽肉 油揚げ ヨーグルト スライスチーズ	食パン 砂糖 白米	玉ねぎ レタス トマト 小松菜 バナナ パイン缶 みかん缶 いちごジャム
21	火	あわごはん 魚の香味焼き からし菜のソテー みそ汁 フルーツ	ミルク ぎゅうりポリポリ & ウィンナー	牛乳 青魚 ツナフレーク 豚肉 ウィンナー	あわ 砂糖 白米	生姜 玉葱 トマト 茄子 人参 にんにく 青ピーマン からし菜 キャベツ コーン 椎茸 胡瓜 りんご
22	木	クファージュシー 人参しりしりー 小松菜のお浸し イナムドッチ フルーツ	ミルク ちんびん	牛乳 卵 鶏肉 かすてらかまぼこ 豚肉	いりごま こんにゃく 白米 小麦粉 粉黒糖	玉葱 人参 葱 赤ピーマン 小松菜 椎茸 パイン
23	金	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク お誕生日ケーキ	牛乳 かに風味かまぼこ ベーコン 鶏肉 卵	片栗粉 砂糖 白米 ケーキ	人参 オレンジ キャベツ コーン ほうれん草
24	土	職員研修 (お弁当会)				
26	月	お弁当会	ミルク ムーチャー	牛乳	餅粉 粉黒糖 三温糖	
27	火	ごはん カレイのから揚げ 金平ごぼう かき玉汁 フルーツ	ミルク ヒラヤーチー	牛乳 かれい 豆腐 卵	片栗粉 すりごま 小麦粉 砂糖 じゃが芋 糸こんにゃく 白米	トマト 玉ねぎ 人参 葱 ごぼう ほうれん草 オレンジ
28	水	あわごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ (牛乳入り) すまし汁 (ほうれん草・えのき) フルーツ	ミルク 黒棒	牛乳 豚肉	あわ ごま 砂糖 じゃが芋 白米 黒棒	玉葱 りんご 赤ピーマン えのき 胡瓜 コーン ほうれん草
29	木	スパゲッティミートソース スティック野菜 スープ フルーツ	ミルク 塩こんぶおにぎり	牛乳 豚肉 粉チーズ	白米 スパゲッティ 麺	玉ねぎ 人参 ピーマン トマトピューレー 大根 胡瓜 ネギ パイン 塩昆布
30	金	ご飯 レバーフライ 大根の中華和え みそ汁 フルーツ	ミロミルク しらすトースト	牛乳 豚レバー 鶏ささみ しらす ミロ	白米 ごま 食パン	大根 胡瓜 人参 冬瓜 玉ねぎ 小松菜 オレンジ
31	土	鶏の照り焼き丼 きのこスープ フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 鶏肉	白米 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ 青梗菜 バナナ

あけましておめでとうございます。年末年始は、楽しく過ごされたことと思います。1月は特に寒さが厳しくなり、乾燥しやすい時期でもあるので体調と、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。



もし風邪を引いてしまったら？

熱を出すのは免疫機能を活性化させるためで、体が病気と戦っている証です。しかし、熱を発生させ体温を上げるには、その分エネルギーを必要とします。少量でもいいので栄養バランスの良い食事を心掛けることが大切です。

《 風邪の時におすすめの食材 》

ほうれん草



ビタミンCやβカロテンなどが豊富です。

鶏ささ身



低脂質で胃腸に優しく風邪の時に最適です。

しょうが



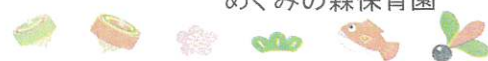
ショウガオールという成分が体を温め、血行促進にいいとされています。





令和8年 1月離乳食献立表

めぐみの森保育園



	後期		後期
5日 (月) 給食	肉野菜そぼろ丼 大根サラダ ほうれん草スープ	15日 (木) 給食	煮込みうどん 野菜の白和え
おやつ	ヒラヤーチー	おやつ	野菜入りおじや
6日 (火) 給食	鶏の照り焼き（野菜添え） マカロニサラダ 青梗菜スープ	16日 (金) 給食	豆腐と野菜煮 ピーマンの和え物 野菜スープ（白菜・大根）
おやつ	うむにー	おやつ	かぼちゃ甘煮
7日 (水) 給食	七草がゆ 野菜のやわらか煮	17日 (土) 給食	野菜たっぷりおじや スープ
おやつ	パン粥	おやつ	マンナ
8日 (木) 給食	煮込みうどん きゅうりのあえもの じゃがいもスープ	19日 (月) 給食	鶏の照り焼き（野菜添え） マカロニサラダ 青梗菜スープ
おやつ	野菜入りおじや	おやつ	うむにー
9日 (金) 給食	豚肉入りおじや みそ汁	20日 (火) 給食	肉野菜そぼろ丼 みそ汁 フルーツヨーグルト
おやつ	ヒラヤーチー	おやつ	パン粥
10日 (土) 給食	豚肉と野菜丼 スープ	21日 (水) 給食	魚のトマト煮 からし菜のソテー 野菜スープ（なす・キャベツ）
おやつ	フルーツ	おやつ	手づかみ野菜
13日 (火) 給食	魚のトマト煮 からし菜のソテー 野菜スープ（なす・キャベツ）	22日 (木) 給食	ポロポロジュシー 人参しりしりー 小松菜のスープ
おやつ	よれよれくすもち	おやつ	ヒラヤーチー
14日 (水) 給食	豚肉ソテー ポテトサラダ すまし汁	23日 (金) 給食	鶏と卵のうま煮 彩りサラダ キャベツスープ
おやつ	バナナ	おやつ	野菜のおやき

	後期		後期
24日 (土) 給食	職員研修（お弁当会）	29日 (木) 給食	煮込みスパゲッティ スティック野菜 スープ
おやつ		おやつ	野菜たっぷりおじや
26日 (月) 給食	鶏肉と野菜煮 ひじきサラダ 白菜スープ	30日 (金) 給食	鶏レバーのやわらか煮 大根サラダ みそ汁
おやつ	りんごコンポート	おやつ	パン粥
27日 (火) 給食	野菜のうま煮 白身魚の煮つけ かき玉汁	31日 (土) 給食	野菜たっぷりおじや スープ
おやつ	ヒラヤーチー	おやつ	フルーツ
28日 (水) 給食	豚肉ソテー ポテトサラダ すまし汁		
おやつ	パン粥（おろしりんご入り）		

年末年始は、楽しく過ごされたことと思います。1月は特に寒さが厳しくなり、乾燥しやすい時期でもあるので体調と、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。楽しい食事環境を考え、バランスよく食べれるよう工夫しましょう。

残さず食べよう！



一緒に食べる

家族や友達と食べることで興味を持ち食べるように。



強制しない

嫌いな食べ物を強制されると楽しくないという思いに。



調理にひと工夫

生野菜に火を通す、好きな物と一緒になどの食べやすい工夫を。



バランスよく

様々な食材を使い、食べることで味覚の土台が広がります。

