



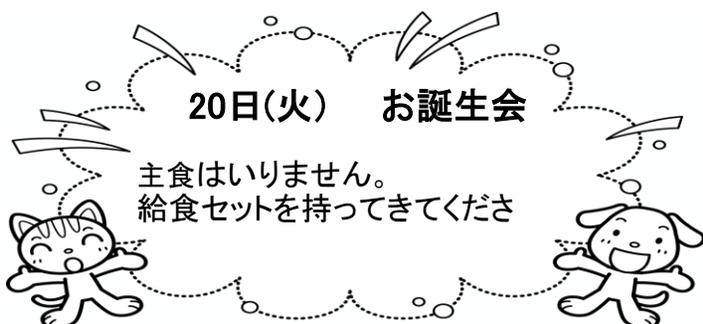
令和8年 1月の献立表



みづほ保育園

日	曜日	行事	献立名	血や肉になるもの	熱と骨になるもの	体の調子を整えるもの	おやつ
5	月	保育はじめ	ハッシュドビーフ ツナサラダ くだもの	ぎゅうにく ツナ	じゃがいも バター あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	やさいジュース ★コーントースト
6	火		さかなのゆずみそやき スパゲティサラダ すましじる くだもの	さかな みそ ハム	さとう スパゲティ マヨネーズ ふ	ゆず キャベツ きゅうり にんじん コーン わかめ えのきたけ あおねぎ	ぎゅうにゅう クッキー
7	水		ごもくたまごやき いためなます くだもの ななくさがゆふうじる	たまご とりにく とうふ	さとう あぶら こめ さといも	ひじき たまねぎ にんじん あおねぎ だいこん しおこんぶ かぶら かぶらのは	ぎゅうにゅう パイ
8	木	新年のつどい	ホイコーロー ちゅうかスープ くだもの	ぶたにく みそ たまご ハム	あぶら さとう はるさめ ごま	にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン しいたけ だいこん たけのこ わかめ コーン	ぎゅうにゅう ★みかんバターケーキ
9	金		ちくわのカレーあげ のりあえ みそしる ミニゼリー	ちくわ あぶらあげ みそ	こむぎこ あぶら	もやし キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい わかめ	ぎゅうにゅう せんべい
10	土						
12	月	成人の日					
13	火		さけのちゃんちゃんやき さつまいものあまに すましじる くだもの	さけ みそ とうふ	さとう バター あぶら さつまいも	キャベツ しめじ にんじん たまねぎ ピーマン こまつな えのきたけ	ヤクルトジョア バームクーヘン
14	水	避難訓練	だいちいりいりどり パリパリあえ くだもの	とりにく だいち	こんにやく さといも さとう あぶら ごまあぶら	にんじん れんこん ごぼう キャベツ ほししいたけ きゅうり つぼづけ わかめ	ぎゅうにゅう ★きなこあげぼん
15	木	げんキッズ	さかなのカレーに ゆかりあえ みそしる くだもの	さかな とうふ みそ	さとう	キャベツ にんじん もやし たまねぎ あおねぎ しめじ	ぎゅうにゅう かっぱえびせん
16	金	3園なかよし会	とうふのまさごあげ ごまあえ みそしる ミニゼリー	とうふ とりにく えび ちりめんじゃこ たまご あぶらあげ みそ	かたくりこ あぶら ごま	にんじん ほうれんそう キャベツ もやし たまねぎ わかめ	プリン
17	土						
19	月	身体計測	こうやどうふのごもくに はるさめサラダ くだもの	こうやどうふ とりにく ハム	じゃがいも さとう はるさめ マヨネーズ	ほししいたけ にんじん たまねぎ インゲン キャベツ きゅうり	ぎゅうにゅう ★だいこんもち
20	火	お誕生会	かやくごはん エビフライ おひたし すましじる ゼリー	とりにく あぶらあげ エビフライ とうふ みそ かつおぶし	こめ こんにやく さとう あぶら	ごぼう にんじん ほししいたけ キャベツ わかめ たまねぎ えのきたけ	ラブミープラス ケーキ
21	水	保育参観	カレーシチュー フルーツヨーグルト ふくじんづけ	ぎゅうにく ヨーグルト	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん モモかん パナナ ミカンかん りんご ふくじんづけ	ぎゅうにゅう スナック
22	木	えほんの日	スコップコロケ ゆでやさい きのこスープ くだもの	ぎゅうにく ぶたにく ハム	じゃがいも あぶら ばんこ マヨネーズ	たまねぎ コーン キャベツ にんじん えのきたけ しめじ	ぎゅうにゅう ★ココアラスク
23	金		さかなのチーズやき だいこんサラダ マカロニスープ くだもの	さかな チーズ ハム ウインナー	ごまあぶら さとう マカロニ	だいこん にんじん コーン たまねぎ キャベツ	ぎゅうにゅう クッキー
24	土						
26	月	給食費集金日	とりのからあげ もやしソテー はくさいスープ くだもの	とりにく ウインナー ベーコン	かたくりこ あぶら	しょうが もやし ピーマン しめじ にんじん たまねぎ はくさい	ぎゅうにゅう せんべい
27	火		さかなのしおやき きりぼしだいこんに みそしる くだもの	さかな あぶらあげ とうふ みそ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん インゲン ほししいたけ こまつな えのきたけ	ぎゅうにゅう ★ようふうおにぎり
28	水		ぎゅうにくのやながわふう オーロラサラダ くだもの だいこんのはのふりかけ	ぎゅうにく たまご ツナ ちりめんじゃこ	さとう マヨネーズ ごま	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ あおねぎ キャベツ ブロッコリー コーン だいこんのはっぱ	ぎゅうにゅう クッキー
29	木		あつあげのちゅうかごもくに わかめサラダ くだもの	あつあげ ぶたにく かにかま	じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん チンゲンサイ たまねぎ しいたけ わかめ キャベツ もやし きゅうり	ぎゅうにゅう ★カルピスむしぼん
30	金		さかなのクリームソースやき レモンあえ コンソメスープ ミニゼリー	さかな ぎゅうにゅう ハム ウインナー	バター あぶら	たまねぎ キャベツ ピーマン にんじん もやし しめじ	リンゴジュース せんべい
31	土						

* 園の行事、仕入れ材料等で献立が変更になることがあります
* ★印は手作りおやつです



【おせちとは・・・】

「おせち」とは季節の節目に当たる「節(せち)」の日を表す言葉です。1年の節目で最も大切なお正月料理を「おせち」と呼び、おせち料理には、一つ一つ願いが込められています。「めでたさを重ねる」という意味で重箱に詰められます。