

1月予定献立表

郡山認定こども園
2026.1.5

日		献立名	副食材料名			未満児		3時のおやつ
			赤 血や肉になる 食品	黄 熱や力になる 食品	緑 体の調子を整える食品	主食	特別食	
5	月	「愛情弁当」の日です。お弁当の準備をお願いします。					牛乳	スキムミルク
24	土						卵ボーロ	白い風船  5日パイン缶 17日キウイ
6	火	かぼちゃのシチュー	鶏もも ちくわ	油 マーガリン	人参 玉ねぎ かぼちゃ しめじ ブロッコリー きゃべつ 豆苗 もやし	食パン 	牛乳	スキムミルク りんご
20		ハムサラダ					せんべい	★人参ケーキ
7	水	7日 七草粥 魚の照り焼き 白菜のゴママヨ和え 具沢山みそ汁	白身魚 麦みそ すりごま	マヨネーズ じゃがいも	七草 大根 しょうが にんにく 白菜 人参 もやし コーン 小松菜 玉ねぎ 葉ねぎ	ごはん 	牛乳	スキムミルク バナナ レモンパック
21							クラッカー	
8	木	みそラーメン	豚肉 ちくわ しらす 麦みそ	油 ごま油 中華麺	人参 きゃべつ 玉ねぎ もやし コーン チンゲン菜 にんにく 生姜 白菜 豆苗 切り干し 小松菜	麺 	牛乳	ほうじ茶 漬物
22		もやしのナムル					ビスケット	★おにぎり
9	金	魚のケチャップ和え 春雨サラダ 卵スープ	白身魚 豆腐 卵 小豆 カニカマ	春雨 油 ごま油 ケチャップ さつま芋	きゃべつ もやし 人参 玉ねぎ えのき 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク みかん
19	月						サブレ	9日★ぜんざい 19日セブーレ
1	火	おでん風煮	鶏もも 厚揚げ ちくわ はんぺん しらす	じゃが芋 油	人参 大根 こんにゃく 白菜 もやし きゃべつ	ごはん 	牛乳	スキムミルク バナナ
26	月	じゃこ和え					クラッカー	つな揚げ
13	火	魚のりマヨ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	白身魚 卵	じゃが芋 油 マヨネーズ さつま芋	人参 きゃべつ もやし 豆苗 玉ねぎ えのき しめじ 小松菜 青のり	ロールパン 	牛乳	スキムミルク パイン
27							ビスケット	★フライドポテト
14	水	鶏のから揚げ ひじきの和え物 豆腐のみそ汁	鶏もも ひじき 豆腐	油 マヨネーズ 食パン マーガリン	にんにく 生姜 人参 白菜 水菜 もやし コーン 玉ねぎ しめじ 大根 小松菜	ごはん 	牛乳	スキムミルク りんご
28							卵ボーロ	★じゃりパン
15	木	かに玉あんかけ丼	豚こま カニカマ 卵 ハム	ごま油 ごま	人参 玉ねぎ えのき 白菜 豆苗 もやし	ごはん 	牛乳	スキムミルク バナナ
29		中華風サラダ					サブレ	バームクーヘン
16	金	さばのカレー揚げ マカロニサラダ わかめスープ	さば わかめ 薄揚げ 牛乳 生クリーム	油 カレー粉 マヨネーズ マカロニ	人参 きゃべつ 豆苗 コーン 玉ねぎ えのき	ごはん 	牛乳	鉄入りウエハース
30							せんべい	★ミルクプリン
17	土	肉じゃが	豚肉 厚揚げ 納豆	油 じゃが芋	人参 しらたき 玉ねぎ 小松菜 きゃべつ もやし	ごはん 	牛乳	スキムミルク オレンジ
31		カラフル納豆					クラッカー	サッポロポテト

※7・8・22日は3歳以上児クラスは白ご飯はいりません。

1月23日(金)誕生会食

鶏ごぼうごはん
魚のゴマ味噌焼き
紅白なます
なめこのすまし汁

おやつ
スキムミルク
りんご
★カステラ



新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願いいたします



年末年始はクリスマス料理やおせち料理などたくさん
の
ごちそうを食べたのではないのでしょうか。

1月7日は七草です。七草では七草粥を食べる風習がありますが、これは万病を防ぐ意味やおせち料理などの
ごちそうで疲れた胃を休める意味があります。

保育園でも1月7日に七草粥を作ります。
ひばり組・ちどり組・つばめ組の子ども達は