

2026年01月



献

立

表



親愛保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
05 (月)	ツナカレーライス (ワカメサラダ みかん缶)	米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ツナ缶、きな粉	たまねぎ、みかん、にんじん、だいこん、わかめ	カレーウ、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
06 (火)	ご飯 (ポークみそ焼き ブロッコリーサラダ スープ(じゃがいも・もやし)	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ
07 (水)	ご飯 (松風焼 紅白なます すまし汁(小松菜 えのき)	米、片栗粉、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、豆腐、みそ	にんじん、だいこん、こまつな、たまねぎ、えのきたけ、かぶの葉、かぶ、せり、しょうが	だし汁、酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 七草ごはん 鉄分強化チーズ
08 (木)	ご飯 (魚の照り焼き 青菜と油揚げの煮浸し みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、油、コッペパン	牛乳、めかじき、油揚げ、生クリーム、ヨーグルト、みそ	こまつな、もも、ねぎ、なめこ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 ピーチクリームサンド
09 (金)	ご飯 (マーボー豆腐 ナムル スープ(わかめ・たまねぎ)	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい ジョアマスケット 焼きいも
10 (土)	鶏肉の和風スパゲティ (さつまいものソテー スープ(たまねぎ・コーン)	スパゲティ、さつまいも、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
13 (火)	ご飯 (鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根サラダ スープ(じゃがいも・小松菜)	米、じゃがいも、小麦粉、鉄分強化コーンフ레이크、砂糖、油	牛乳、鶏肉、バター	りんご、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごケーキ
14 (水)	ご飯 (鮭のおろし煮 青菜とりのりのサラダ みそ汁(なす・油揚げ)	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鮭、油揚げ、みそ	だいこん、ほうれんそう、なす、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト
15 (木)	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 切り干し大根のごま和え さつま汁(豚肉)	米、じゃがいも、砂糖、しらたき、片栗粉、ごま、油	牛乳、鶏肉、小豆、豚肉、みそ	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 おしるこ
16 (金)	ご飯 (ひき肉とじゃがいもの卵焼き コーンサラダ スープ(わかめ・たまねぎ)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、卵、豆腐、豚ひき肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン、わかめ	だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、本みりん、塩、酒、カレー粉	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐めし
17 (土)	あんかけうどん (粉ふきいも バナナ)	うどん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ
19 (月)	ご飯 (さつまいもシチュー ワカメサラダ みかん)	米、さつまいも、マカロニ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、きな粉	みかん、たまねぎ、にんじん、だいこん、わかめ	酢、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい 牛乳 マカロニきなこ
20 (火)	ご飯 (ポークみそ焼き ブロッコリーサラダ スープ(じゃがいも・もやし)	米、小麦粉、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉、豚肉、豆腐、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 豆腐ドーナツ
21 (水)	ご飯 (ハンバーグ コーンサラダ クラムチャウダー)	米、じゃがいも、油、片栗粉、米粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、チーズ、あさり、ベーコン、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、にんにく	ケチャップ、洋風だしの素、酢、ソース、塩	牛乳 せんべい 牛乳 ゆかりおにぎり 鉄分強化チーズ
22 (木)	ご飯 (魚の照り焼き 青菜と油揚げの煮浸し みそ汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、油、コッペパン	牛乳、めかじき、油揚げ、生クリーム、ヨーグルト、みそ	こまつな、もも、ねぎ、なめこ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 ピーチクリームサンド

献立の平均栄養価

以上児

未満児

エネルギー561Kcal

蛋白質 22.0g

脂質 18.4g

カルシウム 266mg

鉄分 3mg


エネルギー 471Kcal

蛋白質 18.7g

脂質 16.2g

カルシウム 252mg

鉄分 3mg

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ
		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	調味料	
23	ご飯 (マーボー豆腐 ナムル スープ(わかめ・たまねぎ))	バナナ さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油、ごま油	豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、しめじ、わかめ、しょうが	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 せんべい ジョアマスカット 焼きいも
24	鶏肉の和風スパゲティ (さつまいものソテー スープ(たまねぎ・コーン))	スパゲティ、さつまいも、ミルクパン、油	牛乳、鶏肉、バター	たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン	だし汁、しょうゆ、酒、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ミルクパン
26	ご飯 (豚肉と野菜の炒め物 ひじきのマリネ スープ(チンゲン菜・コーン))	米、小麦粉、 黒糖 、油、砂糖、片栗粉、黒ごま	牛乳、豚ももスライス(2cm幅)	キャベツ、だいこん、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、コーン缶、ピーマン、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 せんべい 牛乳 ほたようかん 
27	ご飯 (鶏肉のコーンフ레이크焼き 大根サラダ スープ(じゃがいも・小松菜))	米、じゃがいも、小麦粉、鉄分強化コーンフ레이크、砂糖、油	牛乳、鶏肉、バター	りんご、だいこん、こまつな、キャベツ、にんじん	だし汁、マヨネーズ(卵不使用)、酢、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 りんごケーキ
28	ご飯 (鮭のおろし煮 青菜とのりのサラダ みそ汁(なす・油揚げ))	じゃがいも、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鮭、油揚げ、みそ	だいこん、ほうれんそう、なす、のり	だし汁、しょうゆ、みりん、酢、塩	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト
29	ご飯 (鶏肉の甘辛煮 切り干し大根のごま和え さつまい汁(豚肉))	米、じゃがいも、しらたき、鉄分強化コーンフ레이크、砂糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、豚肉、みそ、バター	りんご、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、切り干しだいこん	だし汁、しょうゆ、酒	牛乳 ビスケット 牛乳 コーンフ레이크スナック
30	ミートスパゲティ (スープ(わかめ・たまねぎ) ヨーグルト)	スパゲティ、米、油、砂糖、小麦粉	牛乳、ヨーグルト、豚ひき肉、豆腐	たまねぎ、しめじ、にんじん、わかめ	だし汁、ケチャップ、ソース、しょうゆ、酒、本みりん、塩	牛乳 せんべい 牛乳 豆腐めし
31	あんかけうどん (粉ふきいも バナナ)	うどん、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉、チーズ、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、もやし、にんじん、ももとりんごのフルーツジュレ	だし汁、しょうゆ、塩	牛乳 ビスケット 牛乳 ももとりんごのゼリー 鉄分強化チーズ

徳島県の郷土料理

ほたようかん

今月は徳島県の郷土菓子「ほたようかん」です。
ほたようかんは、黒糖のやさしい甘さが広がる蒸しパンで、切ったときにできる小さな空洞“ほた”に由来すると言われます。園では市販の黒糖蒸しパンとは異なりカラメル色素を使わないため、ほんのりとした自然な茶色に仕上がります。上に黒ごまをふる理由はいくつかあるといわれていて、まずはシンプルな茶色の生地 to 黒色が入ることで見た目が引き締まり、食欲を高めること。次にごまの香ばしさが黒糖の甘さとよく合い、味に深みが出ること。そして、栄養的にも黒ごまにはカルシウムや鉄分が含まれ、昔からおやつに取り入れられてきた食材であることです。昔ながらの素朴な味や、料理に込められた知恵を感じられるといいですね。

