

2026年 1月

こんだてひょう

すぎのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養値(幼児)
					エネルギー 脂質 タンパク質
5	月	牛乳 菓子	ツナトマトスパゲッティ きのこサラダ 小松菜のスープ	塩昆布おにぎり スティックチーズ	480 Kcal 19.0 g 10.1 g
6	火	牛乳 菓子	ごはん チキンカレー チーズのサラダ バナナ	ぶどうゼリー ぱりんこ	556 Kcal 15.3 g 16.8 g
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン バーベキューチキン しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	七草炒めおにぎり かぶの浅漬け	484 Kcal 17.6 g 14.5 g
8	木	りんごジュース スティックチーズ	ごはん 豚肉の生姜焼き のりあえ すまし汁	牛乳 黒ごまクッキー	537 Kcal 23.2 g 19.2 g
9	金	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 焼きいも	510 Kcal 23.6 g 17.2 g
10	土	牛乳 菓子	鶏五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 セサミサンド	469 Kcal 15.1 g 14 g
13	火	牛乳 菓子	ごはん お好み焼き風ハンバーグ ダイコーンサラダ 人参スープ	牛乳 ココアスコーン	585 Kcal 21.8 g 23 g
14	水	牛乳 菓子	【★お誕生日会メニュー】 チキンライス はるさめサラダ きのこスープ りんご	麦茶 みそポテト	488 Kcal 13.9 g 15.9 g
15	木	みかんジュース スティックチーズ	ごはん 鰯の塩麹焼き 白あえ かみなり汁	麦茶 チヂミ	513 Kcal 22.1 g 11.7 g
16	金	牛乳 菓子	【★おもちつき】 乳児:そぼろごはん 豚汁 みかん 幼児:おもち(きなこ・磯辺・みたらし)豚汁 みかん	牛乳 らふく	485 Kcal 16.3 g 11.7 g
17	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	479 Kcal 20.0 g 10.3 g
19	月	牛乳 菓子	ツナトマトスパゲッティ きのこサラダ 小松菜のスープ	塩昆布おにぎり スティックチーズ	480 Kcal 19.0 g 10.1 g
20	火	りんごジュース	ごはん チキンカレー チーズのサラダ バナナ	ぶどうゼリー ぱりんこ	556 Kcal 15.3 g 16.8 g
21	水	牛乳 菓子	ごはん さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 焼きいも	510 Kcal 23.6 g 17.2 g
22	木	牛乳 菓子	ごはん 豚肉の生姜焼き のりあえ すまし汁	牛乳 黒ごまクッキー	537 Kcal 23.2 g 19.2 g
23	金	牛乳 菓子	【★ほし組リクエストメニュー】 ごはん 唐揚げ みそドレサラダ わかめスープ	牛乳 キーマカレーサンド	634 Kcal 24.4 g 25.3 g
24	土	牛乳 菓子	鶏五目ごはん みそ汁 ヨーグルト	牛乳 セサミサンド	469 Kcal 15.1 g 14 g
26	月	みかんジュース	豚丼 ゆかりあえ みそ汁	麦茶 ソース焼きそば	492 Kcal 21.2 g 10.2 g
27	火	牛乳 菓子	ごはん お好み焼き風ハンバーグ ダイコーンサラダ 人参スープ	牛乳 ココアスコーン	585 Kcal 21.8 g 23 g
28	水	りんごジュース	米粉ロールパン バーベキューチキン しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	中華炒めおにぎり 浅漬けきゅうり	478 Kcal 17.2 g 14.3 g
29	木	牛乳 菓子	ごはん 鰯の塩麹焼き 白あえ かみなり汁	麦茶 チヂミ	513 Kcal 22.1 g 11.7 g
30	金	牛乳 菓子	ごはん マーポー大根 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 らふく	483 Kcal 16.0 g 14.9 g
31	土	牛乳 菓子	味噌煮込みうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド	479 Kcal 20.0 g 10.3 g

2026年



献立表(9~11か月頃) すぎのこ保育園

日	曜	午前食	午後食
5	月	ツナトマトスパゲティ 塩揉みキャベツ 小松菜のスープ	ツナがゆ 野菜のスープ ミルク
6	火	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
7	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	七草粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
8	木	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 のりあえ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
9	金	全粥 さわらの煮物 ごまあえ みそ汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
10	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のテープ ミルク
13	火	全粥 ミートローフ崩し煮 大根サラダ 人参スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
14	水	【★お誕生日会メニュー】 鶏がゆ はるさめとキャベツの煮物 オニオンスープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
15	木	全粥 鰯の塩焼き 白あえ かみなり汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
16	金	【★おもちつき】そぼろがゆ 豚汁	全粥 豆腐と野菜のスープ ミルク
17	土	味噌煮込みうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク
19	月	ツナトマトスパゲティ 塩揉みキャベツ 小松菜のスープ	ツナがゆ 野菜のスープ ミルク
20	火	全粥 野菜のクリーム煮 フレンチサラダ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
21	水	全粥 さわらの煮物 ごまあえ みそ汁	さつまいもがゆ 豆腐と野菜のスープ ミルク
22	木	全粥 豚肉と野菜の炒め煮 のりあえ すまし汁	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
23	金	【ほし組リクエストメニュー】 全粥 唐揚げ みそドレサラダ わかめスープ	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のスープ ミルク
24	土	鶏がゆ みそ汁	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のテープ ミルク
26	月	豚丼 みぞれ大根 みそ汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
27	火	全粥 ミートローフ崩し煮 大根サラダ 人参スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
28	水	米粉ロールパン牛乳浸し 鶏肉と野菜の煮物 しゃきしゃきサラダ 白菜のスープ	全粥 豚肉と野菜のスープ ミルク
29	木	全粥 鰯の塩焼き 白あえ かみなり汁	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
30	金	全粥 豆腐のそぼろあん 角切り野菜のサラダ 中華風スープ	全粥 鶏肉と野菜のスープ ミルク
31	土	味噌煮込みうどん マッシュポテト	米粉コッペパン牛乳浸し 鶏肉と野菜のみそ汁 ミルク

2026年

1月

献立表(12か月頃～)

すいのこ保育園

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	
			3時おやつ	
5	月	牛乳 菓子	ツナトマトスパゲティ きのこサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ツナがゆ 野菜のスープ
6	火	牛乳 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズのサラダ バナナ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
7	水	牛乳 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の照り焼き しゃきしゅきサラダ 白菜のスープ	牛乳 七草がゆ 豚肉と野菜のスープ
8	木	りんごジュース 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 のりあえ すまし汁	牛乳 黒ごまクッキー 豚肉と野菜のスープ
9	金	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 やきいも 豆腐と野菜のスープ
10	土	牛乳 菓子	鶏ご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のスープ
13	火	牛乳 菓子	軟飯 キャベツのチキンローフ 大根サラダ 人参スープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
14	水	牛乳 菓子	【★お誕生日会メニュー】 チキンライス はるさめサラダ きのこスープ りんご	牛乳 みそポテト 鶏肉と野菜のスープ
15	木	みかんジュース 菓子	軟飯 鯖の塩焼き 白あえ かみなり汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
16	金	牛乳 菓子	【★おもちつき】 そぼろがゆ 豚汁 みかん	牛乳 らふく 豆腐と野菜のスープ
17	土	牛乳 菓子	煮込みうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のみそ汁
19	月	牛乳 菓子	ツナトマトスパゲティ きのこサラダ 小松菜のスープ	牛乳 ツナがゆ 野菜のスープ
20	火	りんごジュース 菓子	軟飯 野菜のクリーム煮 チーズのサラダ バナナ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
21	水	牛乳 菓子	軟飯 さばの塩焼き ごまあえ みそ汁	牛乳 やきいも 豆腐と野菜のスープ
22	木	牛乳 菓子	軟飯 豚肉と野菜の炒め煮 のりあえ すまし汁	牛乳 黒ごまクッキー 豚肉と野菜のスープ
23	金	牛乳 菓子	【★ほし組リクエストメニュー】 軟飯 唐揚げ みそドレサラダ わかめスープ	牛乳 米粉コッペパン 鶏肉と野菜のスープ
24	土	牛乳 菓子	鶏ご飯 みそ汁 ヨーグルト	牛乳 セサミサンド 鶏肉と野菜のスープ
26	月	みかんジュース 菓子	豚丼 ゆかりあえ みそ汁	牛乳 軟飯 豚肉と野菜のスープ
27	火	牛乳 菓子	軟飯 キャベツのチキンローフ 大根サラダ 人参スープ	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
28	水	りんごジュース 菓子	米粉ロールパン 鶏肉の照り焼き しゃきしゅきサラダ 白菜のスープ	牛乳 七草がゆ 豚肉と野菜のスープ
29	木	牛乳 菓子	軟飯 鯖の塩焼き 白あえ かみなり汁	牛乳 軟飯 鶏肉と野菜のスープ
30	金	牛乳 菓子	軟飯 大根のそぼろ煮 スティック野菜 中華風スープ	牛乳 らふく 鶏肉と野菜のスープ
31	土	牛乳 菓子	煮込みうどん こふきいも ヨーグルト	牛乳 ブルーベリーサンド 鶏肉と野菜のみそ汁

2026

1月

給食便り

すぎのこ保育園

新しい年が始まりました。お正月はゆっくり過ごせましたか？

寒さが厳しい季節ですが、よく食べ、よく遊んで、元気いっぱいに冬をのり切りましょう。

今年も子どもたちの成長を見守りながら、安全でおいしい給食を提供してまいります。

どうぞよろしくお願ひします。



おもちつき

1月16日(金)におもちつきがあります。

この季節ならではのイベントで子どもたちも楽しみにしていることかと思います。

こどもたちは実際に「きね」と「うす」でおもちをつきます。

出来上がったおもちは少々時季外れにはなりますが「鏡餅」にして掲示する予定です。

保護者の皆様は登園時にぜひご覧になってください。

この日の給食は、乳児・幼児で別々の献立になっています。

【 乳児 : そぼろごはん 豚汁 みかん 】

【 幼児 : おもち(きなこ・いそべ・みたらし) 豚汁 みかん 】

※給食で提供するおもちは給食室で作ったものとなります。

※おもちは1個30g程度を食べやすく成形して提供します。

※保育園でおもちを食べることに不安があるご家庭は各クラスの担任まで

お早めにご連絡ください。おもちの代わりに「そぼろごはん」を提供いたします。



★ 1月 ほし組リクエストメニュー ★

<給食> ごはん 唐揚げ みそドレサラダ わかめスープ

<おやつ> 牛乳 キーマカレーサンド

23日(金)提供予定です。ほし組さんの好きな沢山詰まったメニューです！おたのしみに♪

七草がゆ



七草がゆは、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり不足した緑黄色野菜を補うという意味があります。

本来は、朝ごはんに食べるものです。

七草がゆに入れるのは、春の七草と呼ばれるもので「せり、なずなごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。

保育園では、食べ進みの観点から「七草炒めおにぎり」にして提供する予定です。大人気の「中華炒めおにぎり」と同じ味付けなので喜んで食べてもらえることを期待しています★

1月旬の食材

- * ぶり
- * かぶ
- * ごぼう
- * 白菜
- * 大根

