

令和8年1月



## 予定献立表

◇印は、おせち料理又は縁起がよい食材を使用したメニュー

京丹後市立保育所・こども園

日曜	献立 ( )は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
05月	ご飯 冬野菜シチュー 春雨サラダ みかん わかめおにぎり	米 じゃがいも、さといも、米粉、コーンスターチ、油 はるさめ、ごま油、砂糖	豆乳、鶏肉 ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうが みかん	洋風だしの素、塩、こしょう 酢、しょうゆ
		米			
06火	ご飯 肉じゃが ◇炒め紅白なます ◇田作り（バナナ） 果汁入り野菜ジュース（鉄） チーズ	米 じゃがいも、しらたき、油、砂糖 砂糖、ごま油 砂糖、油、ごま	牛肉 油揚げ いわし  チーズ	たまねぎ、にんじん、グリンピース だいこん、にんじん バナナ 果汁入り野菜ジュース（鉄）	だし汁、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ みりん、しょうゆ
07水	ご飯 ◇ぶりの甘辛 ゆかりあえ 白菜のすまし汁 牛乳 せんべい	米 油、片栗粉、砂糖	ぶり  牛乳	しょうが もやし、キャベツ、にんじん はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、塩 ふりかけ だし汁、しょうゆ、塩
		塩せんべい			
08木	ご飯 ◇松風焼き 三色サラダ さつま芋のみそ汁 牛乳 りんごのホットケーキ	米 片栗粉、ごま 油 さつまいも	鶏ひき肉、豆腐、みそ  みそ 牛乳	たまねぎ、あおのり ブロッコリー、にんじん、コーン キャベツ、ねぎ、にんじん、わかめ  りんご	酒、みりん 酢、塩 だし汁
		ホットケーキミックス、油			
09金	ご飯 さわらの西京焼き ◇黒豆煮 沢煮椀 牛乳 ◇フルーツきんとん	米 マヨネーズ、油、砂糖 砂糖	さわら、みそ 黒豆 豚肉 牛乳	  たまねぎ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、しいたけ りんご、レーズン	酒、みりん しょうゆ だし汁、酒、しょうゆ、塩
		さつまいも、砂糖			
13火	ご飯 あんかけうどん 納豆みそ バナナ 牛乳 フライドおさつ（焼きいも）	米 うどん、片栗粉 ごま、砂糖	鶏肉 豚ひき肉、納豆、みそ 牛乳	はくさい、にんじん、ねぎ、しいたけ ねぎ バナナ	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酒、みりん
		さつまいも、油			塩
14水	ご飯 さばのごまみそ焼き ほうれん草のお浸し 豆腐のあったかスープ 牛乳 レモン蒸しパン	米 ごま、砂糖、油 片栗粉	さば、みそ かつお節 豆腐 牛乳	 もやし、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、にら、コーン レモン	酒、みりん しょうゆ 中華だしの素、塩 ベーキングパウダー
		米粉、砂糖、油			
15木	◇あずきご飯 ささ身のレモン和え ◇れんこんサラダ みかん フルーツヨーグルト	米 片栗粉、油、砂糖 マヨネーズ	小豆 ささ身 ハム	レモン キャベツ、れんこん、きゅうり、にんじん みかん	酒、塩 しょうゆ、酒、塩 酢、しょうゆ
		コーンフレーク（無糖）、砂糖	ヨーグルト、ヨーグルト	りんご、バナナ、みかん、レーズン	
16金	ご飯 けんちん煮 スパゲティサラダ バナナ おかかおにぎり	米 しらたき、油、砂糖 スパゲティ、マヨネーズ	豆腐、鶏肉、さつま揚げ ハム かつお節	だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん バナナ	しょうゆ 酢、しょうゆ
		米、ごま			しょうゆ
19月	カレーライス 大根のレモンサラダ バナナ 牛乳 おにまんじゅう	米、じゃがいも、油、コーンスターチ、米粉 砂糖	鶏肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが だいこん、きゅうり、にんじん、レモン バナナ	ソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉 しょうゆ、酢
		さつまいも、米粉、砂糖、片栗粉			ベーキングパウダー

日 曜	献立 ( )は3歳未満児献立	材 料 名			
		黄	赤	緑	
		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	その他
20 火	ご飯 すき焼き風煮 即席漬け みかん	米 しらたき、砂糖、油	豆腐、牛肉	はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ、にんじん、きゅうり、塩こんぶ みかん	しょうゆ、酒 酢、塩
	牛乳 おからドーナツ（おからのパンケーキ）	米粉、砂糖、油	牛乳 おから、きな粉		ベーキングパウダー
21 水	ご飯 あかうおの竜田揚げ さつまいものレモン煮 豚汁	米 油、片栗粉 さつまいも、砂糖 油	あかうお 豚肉、みそ	しょうが レモン だいこん、はくさい、にんじん、ごぼう、ねぎ	みりん、しょうゆ だし汁
	牛乳 せんべい	甘辛せんべい	牛乳		
22 木	ご飯 根菜ハンバーグ しょうゆフレンチ コーンスープ	米 じゃがいも、油 油 片栗粉	牛ひき肉、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう キャベツ、ほうれんそう、にんじん たまねぎ、クリームコーン、にんじん、ねぎ、しいたけ	ケチャップ、ソース、みりん、塩 しょうゆ、酢 中華だしの素、塩
	牛乳 バナナ		牛乳	バナナ	
23 金	ご飯 厚揚げの吉野煮 ポテトサラダ みかん	米 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、マヨネーズ	生揚げ、鶏ひき肉 ハム	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン みかん	しょうゆ、塩 酢、塩
	牛乳 ふのラスク	油、砂糖、麩	牛乳		
26 月	ご飯 ラーメン 青菜のツナ和え りんご	米 中華めん、ごま油	豚肉 ツナ缶	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが はくさい、ほうれんそう、にんじん りんご	しょうゆ、中華だしの素、塩 しょうゆ
	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、油	牛乳 豆乳		みりん、しょうゆ
27 火	ご飯 さばの煮付 てりじゃが 野菜スープ	米 砂糖 じゃがいも、油、砂糖、マヨネーズ	さば ベーコン	しょうが たまねぎ、キャベツ、にんじん	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん、パセリ粉 洋風だしの素、塩、パセリ粉
	牛乳 ポップコーン（バナナ）	乾燥ポップコーン、油	牛乳	バナナ	塩
28 水	ご飯 レバーとおさつのケチャップ和え 茹でブロッコリー 豆腐のすまし汁	米 さつまいも、油、片栗粉 マヨネーズ	鶏肉、鶏レバー 豆腐	しょうが ブロッコリー たまねぎ、はくさい、ねぎ、にんじん、わかめ	ケチャップ、みりん、ソース、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	昆布おにぎり	米、ごま油		塩こんぶ	
29 木	ご飯 照り焼きチキン コールスローサラダ わかめスープ	米 油、片栗粉、砂糖 油、砂糖	鶏肉	しょうが キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり たまねぎ、ねぎ、にんじん、わかめ、しいたけ	しょうゆ、みりん 酢、塩 中華だしの素、塩
	牛乳 バナナココアケーキ	米粉、油、砂糖	牛乳	バナナ、レモン	ベーキングパウダー、ココア、塩
30 金	ご飯 ポークビーンズ 青菜の磯和え バナナ	米 じゃがいも、油、砂糖	豚肉、大豆	たまねぎ、にんじん キャベツ、こまつな、にんじん バナナ	ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、塩、パセリ粉 しょうゆ
	牛乳 食パンせんべい	食パン、マヨネーズ	牛乳	あおのり	

＊間食について

- ・3歳未満児は午前中に牛乳を飲みます。
- ・土曜日及び延長（18時以降）の間食は、施設により異なります。

＊都合により献立を変更することがありますが、ご了承ください。

＊使用食材の中に食べたことのないものがあれば、お知らせください。

**田作り**(1/7) 昔、いわしを肥料として使った田んぼは豊作になったことから、五穀豊穡を願うものとして。

**小豆**(1/15) 赤い色に邪気や厄を払う力があると考えられてきたため。



**黒豆**(1/9) まめ(元気)に暮らせますようにとの願いが込められている。

**ぶり**(1/7) つばす→はまち→めじろ→ぶり と名前が変わり、出世する魚で、縁起がよいとされている。

**れんこん**(1/15) 断面に多数の穴があることから、将来の見通しがよくなるように