



1 月献立表



令和 8 年 1 月 5 日 社会福祉法人三心会山田町第一保育所

日	曜	おやつ (未満児)	おやつ(未満児) アレルギー児 対応食	献立名	アレルギー児 対応食	おやつ (全園児)	おやつ(全園児) アレルギー児 対応食
1	木			年 始 休 み			
2	金			年 始 休 み			
3	土			年 始 休 み			
4	日						
5	月	牛乳 ハッピーターン		ご飯・鶏肉のマーマレード焼き・マカロニ大豆サラダ かぼちゃ天・大根味噌汁・りんご		牛乳・ぼたぼた焼き (塩せんべい)	牛乳→麦茶
6	火	牛乳 とんがりコーン		ご飯・ お好み風つくね ・白菜お浸し・トマト・若布味噌汁 みかん(バナナ)		ジョア・歌舞伎揚げ (えびせん)	ジョア→ りんごジュース
7	水	牛乳 えびせん		ご飯・野菜メンチカツ・きんぴらごぼう・フレンチハムサラダ 高野豆腐味噌汁・バナナ	バナナ→みかん	牛乳 ★カエル蒸しパン	牛乳→麦茶
8	木	牛乳 ポテコ		ご飯・鮭味噌カツ・フレンチトマトサラダ ほうれん草のツナ和え・なめこ汁・オレンジ		牛乳・歌舞伎揚げ (サッポロポテト)	牛乳→麦茶
9	金	牛乳 揚げせんべい		ご飯・チキンカツ・さつま芋レモン煮・そうめんのミックス キャベツ味噌汁・みかん(バナナ) (鏡開き)		牛乳 ★照り焼きピザ	牛乳→麦茶
10	土	麦茶・ビスケット		カレーライス・野菜スープ・りんご	アンパンマンカレー	麦茶・塩せんべい	
11	日						
12	月			成 人 の 日			
13	火	牛乳 ビスケット		ご飯・ハンバーグ・グリーンサラダ・トマト 大根味噌汁・オレンジ		牛乳 ★チーズカレートースト	牛乳→麦茶 チーズ除去 食パン→除去パン
14	水	牛乳 とんがりコーン		おにぎり(焼き豚・若布)・鶏肉の照り焼き・きゅうり和え・けん ちん汁・みかん 未満児: ご飯・バナナ★(みずき団子作り)		牛乳・かりんとう (ポテコ)	牛乳→麦茶
15	木	ヨーグルト		ご飯・鰯の洋風焼き・ひじき和風サラダ・かぼちゃ小豆煮 高野豆腐味噌汁・バナナ	バナナ→みかん チーズ除去	牛乳・純米せんべい (ばりんこせんべい)	牛乳→麦茶
16	金	牛乳 ウエハース		ご飯・鶏肉のさっぱり焼き・スパゲティソテー もやしのツナ和え・若布の味噌汁・みかん(バナナ)		ジョア 塩せんべい	ジョア→ミニジュース
17	土	ヨーグルト		キンパ風混ぜご飯・中華スープ・みかん		麦茶・ハッピーターン	
18	日						
19	月	牛乳 とんがりコーン		ご飯・肉豆腐・竹輪あまちゃん揚げ・椎茸入り納豆 なめこ汁・オレンジ		牛乳 パイ菓子	牛乳→麦茶
20	火	牛乳 サッポロポテト		ご飯・鮭マヨネーズ焼き・スイートポテトサラダ・かぼちゃ煮 豚汁・りんご		麦茶 ★たまきおにぎり	
21	水	ヨーグルト		ご飯・麻婆豆腐・中華サラダ・枝豆・高野豆腐味噌汁 バナナ	バナナ→みかん	牛乳・チョコポッキー (サッポロポテト)	牛乳→麦茶 ポッキー→せんべい
22	木	牛乳 えびせん		豚とコーンの味噌バターライス・チョレギサラダ たこさんウインナー・厚揚げ味噌汁・いちご	バターライス→ バター除去	牛乳 ★クラッカーサンド	牛乳→麦茶
23	金	牛乳 ポテコ		ご飯・コロケ・スパゲティソテー・キャベツのごまサラダ 高野豆腐味噌汁・オレンジ		ヨーグルト せんべい	ヨーグルト→ゼリー
24	土	ヨーグルト		ご飯・鮭の照り焼き・シルバーサラダ・トマト・大根の味噌汁 バナナ (2歳児参観日)	バナナ→みかん	麦茶・塩せんべい	
25	日						
26	月	牛乳 ベジたべる		ご飯・鶏肉のソース焼き・ジャーマンポテト・和風スパゲティ 若布の味噌汁・オレンジ		牛乳・歌舞伎揚げ (えびせん)	
27	火	牛乳 サッポロポテト		ご飯・鰯のお好み揚げ(鰯電揚げ)・ほうれん草ごま和え 和風サラダ・小松菜味噌汁・バナナ	バナナ→オレンジ	牛乳 ★たこ焼き風パン	
28	水	牛乳 ビスケット		中華風鶏の混ぜご飯・鶏の唐揚げ・コーンサラダ・どさんこ汁 みかん (誕生会)	どさんこ汁→ バター除去	★苺のミルクババロア	ババロア→ゼリー
29	木	牛乳 ウエハース		ご飯・シュウマイ・かぼちゃ天ぷら・涼伴三条・高野豆腐味噌汁 りんご		牛乳・ぼたぼた焼き (えびせん)	
30	金	牛乳 ハッピーターン		ご飯・鮭ごま味噌焼き・ひじき五目煮・マカロニサラダ 鶏肉と白菜のシチュー・みかん(バナナ)	シチュー→ 肉団子スープ	牛乳・チョコポッキー (ポテコ)	
31	土	ヨーグルト		チキンライス・すまし汁・みかん		麦茶・ハッピーターン	

1 月平均摂取エネルギー(以上児: 600Kcal・未満児: 510Kcal) たんぱく質(以上児 22g: 未満児 20g)

※ご家庭での食事において変化等がありましたら、お知らせ下さい。 ※食物アレルギーに関しては個別に対応します。 ※() 内は未満児(0・1・2歳児)に提供する予定です。

※マヨネーズ・ハム・ベーコン・ウインナー・魚肉ソーセージ・竹輪等の加工食品は卵不使用の物を提供します。

※お箸・おしぼりセットは毎日きれいに持たせて下さい。

※食材の都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。