



# 1月 予定献立表 & 給食だより



※1歳以上の未満児さんは、9時30分頃に牛乳がです。  
※材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
※◎は朝おやつ、○は午後おやつの材料です。



認定こども園世羅幼稚園

日付	献立名	材料名			おやつ	日付	献立名	材料名			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				(◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)	(◎は10時、○は午後おやつ)	(◎は10時おやつ、○は午後おやつ)	
05 月	ごはん、みそ汁、鶏ささみのにんじんドレッシング、昆布の煮つけ、くだもの	油、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、鶏ささ身、○カルピス、米みそ(淡色辛みそ)、豚ひき肉、○ゼラチン	くだもの、にんじん、だいこん、たまねぎ、いんげん、刻みこんぶ、カットわかめ	◎牛乳、○お茶、○カルピスゼリー	20 火	ごはん、みそ汁、魚のフライ、コールスローサラダ、くだもの	○食パン、○さつまいも、油、パン粉、小麦粉、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、かれい、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ウインナー、○バター	くだもの、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○スイートポテトースト
06 火	ごはん、ポテトスープ、鮭の西京焼き、ほうれん草のごまサラダ、くだもの	○食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○マヨネーズ、油、砂糖、すりごま、米	○牛乳、○牛乳、さけ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○しらす干し	くだもの、ほうれんそう、にんじん、○キャベツ、たまねぎ、れんこん、○あおのり	◎牛乳、○牛乳、○お好み焼き風パン	21 水	ごはん、バーチキンカレー、ポテトサラダ、くだもの	○米、じゃがいも、マヨネーズ、米粉、○ごま、米	○牛乳、鶏ひき肉、豆乳生クリーム、ウインナー、バター、○しらす干し、○かつお節	くだもの、たまねぎ、ホールトマト缶詰、○こまつな、にんじん、きゅうり	◎牛乳、○お茶、○小松菜とじやこのおにぎり
07 水	食育(七草) ごはん、みそ汁、すき焼き風煮物、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、くだもの	○米、しらたき、砂糖、油、○ごま、米	○牛乳、牛肉(もも)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、油揚げ、○しらす干し	くだもの、はくさい、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○七草、キャベツ、白ねぎ、カットわかめ、しいたけ	◎牛乳、○お茶、○春の七草入りおにぎり	22 木	ごはん、冬野菜のみそ汁、ポークチャップ、ひじきとツナのあえもの、くだもの	さといも、○小麦粉、○砂糖、油、片栗粉、ごま、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○バター、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	くだもの、たまねぎ、かぶ、にんじん、もやし、こまつな、れんこん、ひじき、白ねぎ	◎牛乳、○牛乳、○ぐるぐるクッキー
08 木	ふるさと給食 ごはん、みそ汁、さばの照り焼き、五目豆、くだもの	○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、砂糖、油、米	○牛乳、○牛乳、さば、生揚げ、○つぶしあん(砂糖添加)、○卵、だいこん、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	くだもの、はくさい、にんじん、ごぼう、いんげん、にら	◎牛乳、○牛乳、○きなことぶあんのカップケーキ	23 金	愛情の日 ごはん、わかめのスープ、野菜そぼろ丼、くだもの	○砂糖、○小麦粉、油、米粉、ごま油、米	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、豚ひき肉、○クリームチーズ、○豆乳生クリーム、○卵	くだもの、キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶、ねぎ、カットわかめ、○レモン果汁	◎牛乳、○飲むヨーグルト、○チーズケーキ
09 金	ごはん、すまし汁、れんこんと白菜の松風焼き、大根サラダ、くだもの	じゃがいも、マヨネーズ、○黒砂糖、○焼ふ、パン粉、○ごま、ごま、○砂糖、米	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、卵、○バター、ハム、白みそ、○きな粉	くだもの、はくさい、だいこん、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ	◎牛乳、○牛乳、○魅のラスク	24 土	ごはん、ポークリス、フルーツポンチ	○サンドイッチパン、砂糖、米粉、油、○砂糖、米	○牛乳、豚肉(肩)、○生クリーム、○牛乳	たまねぎ、もも缶(黄桃)、みかん缶、パイン缶、○もも缶、にんじん、えのきたけ、しめじ	◎牛乳、○牛乳、○ロールサンド
10 土	ごはん、すまし汁、牛丼、くだもの	米、砂糖	○牛乳、牛肉(もも)、○ゼラチン、○牛乳	くだもの、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー	26 月	ごはん、ポテトスープ、きのこスパゲティ、わかめサラダ、くだもの	じゃがいも、スパゲティ、○コーンフレーク、○油、砂糖、ごま油、オリーブ油、米	○牛乳、○牛乳、鶏ひき肉、ベーコン、ウインナー	くだもの、キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ、えのきたけ、カットわかめ、しいたけ	◎牛乳、○牛乳、○マッシュラクサクボール
13 火	ごはん、相性汁、チキン南蛮、小松菜とえのきのおひたし、くだもの	○米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、米	○牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆乳、○ツナ油漬缶、卵、白みそ、ベーコン、ちくわ、かつお節	くだもの、こまつな、たまねぎ、にんじん、○キャベツ、○コーン缶、えのきたけ	○牛乳、○お茶、○ツナとキャベツおにぎり	27 火	ごはん、みそ汁、鮭の甘酢漬け、きんぴらごぼう、くだもの	さつまいも、しらたき、油、片栗粉、砂糖、ごま、焼ふ、米	○牛乳、さけ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(もも)、○ゼラチン、○牛乳	くだもの、○ぶどう濃縮果汁、にんじん、ごぼう、いんげん	◎牛乳、○牛乳、○ぶどうゼリー
14 水	ごはん、みそ汁、ひじきオムレツ、れんこんと厚揚げの煮物、くだもの	○さつまいも、○砂糖、油、片栗粉、砂糖、米	○牛乳、○ヨーグルト(ドリンク)、卵、生揚げ、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、牛ひき肉	くだもの、だいこん、たまねぎ、れんこん、にんじん、えのきたけ、しめじ、○りんご、さやえんどう、ひじき、しいたけ、ねぎ	○牛乳、○飲むヨーグルト、○りんごとさつまいものパイ	28 水	ごはん、中華スープ、チャプチエ、ナムル、くだもの	○食パン、じゃがいも、はるさめ、○砂糖、砂糖、ごま油、ごま、○小麦粉、米	○牛乳、牛肉(もも)、ハム、○きな粉、○牛乳	くだもの、たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン缶、カットわかめ、しいたけ	◎牛乳、○牛乳、○きなこクリームパン
15 木	お誕生日会 ごはん、コンソメスープ、ハンバーク、スペグティーのサラダ、お楽しみデザート	○小麦粉、○砂糖、じゃがいも、マヨネーズ、スペグティ、パン粉、油、オリーブ油、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、○バター、○卵、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、○にんじん、キャベツ、カットわかめ	○牛乳、○牛乳、○にんじんのマドレーヌ	29 木	ごはん、うどん、さばの塩焼き、煮おろし、白菜のあえもの、くだもの	干しudん、○もち米、○米、○砂糖、砂糖、米	○牛乳、さば、○つぶしあん(砂糖添加)、かまぼこ、油揚げ、ちくわ、○きな粉	くだもの、だいこん、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、塩こんぶ	◎牛乳、○お茶、○おはぎ
16 金	ごはん、すまし汁、あじの大根サラダ、根菜と豚肉のみぞ煮、くだもの	じゃがいも、○マカロニ・スペグティ、油、○砂糖、小麦粉、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、あじ、木綿豆腐、○きな粉、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	くだもの、にんじん、だいこん、きゅうり、たまねぎ、さやえんどう、ごぼう、ねぎ、レモン果汁、しょうが、カットわかめ	○牛乳、○牛乳、○マカロニきな粉	30 金	ごはん、鶏肉と小松菜のクリームライス、ツナとブロッコリーのサラダ、くだもの	じゃがいも、○ホットケーキ粉、○油、米粉、油、○砂糖、○ごま、マヨネーズ、砂糖、米	○牛乳、○牛乳、豆乳、○木綿豆腐、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	くだもの、たまねぎ、こまつな、クリーミーコーン缶、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、にんにく	◎牛乳、○牛乳、○ごまドナツ
17 土	ごはん、カレー、フルーツヨーグルト	じゃがいも、米粉、油、砂糖、米	○牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、○牛乳	みかん缶、たまねぎ、にんじん、もも缶、にんにく、しょうが	○牛乳、○牛乳、○ゼリー	31 土	ごはん、すまし汁、甘みそ丼、くだもの	油、片栗粉、三温糖、米	○牛乳、鶏ささ身、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○ゼラチン、○牛乳	くだもの、たまねぎ、○りんご濃縮果汁、○みかん缶、にんじん、こまつな、カットわかめ	◎牛乳、○牛乳、○ゼリー
19 月	食育(粉のお話) ごはん、ビーフン汁、マー婆ー豆腐、菊花シュウマイ、くだもの	○小麦粉、○砂糖、ビーフン、しゅうまいの皮、ごま油、○油、砂糖、片栗粉、油、米、○純コア	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、豚肉(もも)、赤みそ	くだもの、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しょうが、干ししいたけ、にんにく、白ねぎ	○牛乳、○牛乳、○ココア蒸しパン						

## 春の七草

春の七草を入れた「七草粥」には、無病息災や1年間元気に過ごせますようにという願いが込められています。また、お正月にご馳走をたくさん食べて疲れた胃腸を労り、冬に不足しがちなビタミンを補ってくれる役目もあります。

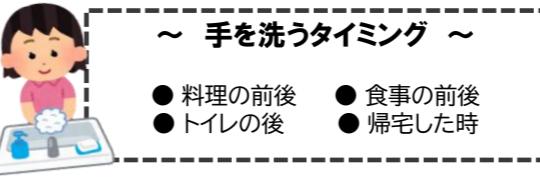
1月7日の朝、家族みんなで七草粥を食べて2026年を元気に過ごしましょう。



## \*手を洗おう\*

みなさんは、毎日どんな時に手を洗っていますか？  
手洗いは、日常的に行うものなので、無意識のうちにおろそかになったりしがちです。手には、目に見える汚れだけでなく、目に見えない細菌も多く付いています。

今時期は、特に感染症が流行っているのでしっかりと手を洗い、元気に過ごしましょう。



### ~手を洗うタイミング~

- 料理の前後
- トイレの後
- 食事の前後
- 帰宅した時

### ~認定こども園・保育所せらのふるさと給食~

1月 8日使用分の世羅食材  
・五目豆



### 今月のせら食材

