

献立表 <以上児>

2026年1月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名				3時おやつ
			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	
5月	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
6火	ごはん 切干大根煮 ごま和え 味噌汁	511.8 19.3 14.3 1.8	七分つき米、○ホットケーキミックス、きび砂糖、押麦、ごま、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○バター、○卵、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、はんぺん、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○干しぶどう、チンゲンサイ、切り干しだいこん、しいたけ、えのきたけ、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん	ミルク オールレーズンクッキー
7水	ごはん 松風焼き、紅白かまぼこ フルーツきんとん 吸い物、みかん	581.3 21.6 11.0 1.4	七分つき米、さつまいも、○米粉、○きび砂糖、○油、きび砂糖、片栗粉、押麦、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、○調製豆乳、○脱脂粉乳、かまぼこ、○黒豆(煮豆)、なると、みそ、かつお節	みかん、たまねぎ、パイン缶、ほうれんそう、りんご、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	本みりん、酒、しょうゆ	ミルク 黒豆米粉蒸しパン
8木	ごはん 肉豆腐 錦和え 味噌汁	522.0 15.2 15.2 1.4	七分つき米、さつまいも、きび砂糖、○油、押麦、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	にんじん、糸こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酢、本みりん、○粗塩	フライドポテト
9金	パン 鰯と白菜のグラタン 冬野菜サラダ りんご	460.8 18.3 9.5 1.7	○七分つき米、フランスパン、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、○ごま、きび砂糖	たら、ミックスチーズ、○しらす干し、バター、○かつお節、牛乳	りんご、はくさい、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな、しめじ	○しょうゆ、酢、しょうゆ、中華あじ	しらすおかかおにぎり
10土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
13火	ごはん 大根カレー フレンチサラダ ヨーグルト	600.0 17.2 20.3 1.3	七分つき米、○小麦粉、○油、○きび砂糖、油、押麦、きび砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、脱脂粉乳、かつお節	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	酢、○粗塩	ミルク ちんすこう
14水	ごはん 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーごま醤油 味噌汁	468.9 18.6 12.7 1.8	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、ごま、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、みそ、かつお節	いちご、はくさい、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	フレンチトースト
15木	ごはん 魚の竜田揚げ 納豆和え けんちん汁	610.7 23.2 22.9 1.6	七分つき米、さといも、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、油、押麦、きび砂糖	さば、木綿豆腐、○バター、納豆、○卵、○脱脂粉乳、○ゆであずき缶、かつお節	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、粗塩	ミルク 小倉のパウンドケーキ
16金	パン ポークビーンズ 卵サラダ りんご	465.7 17.3 15.3 1.5	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、きび砂糖	豚肉(肩ロース)、卵、大豆(乾)、○プロセスチーズ、ハム、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ	チーズ昆布おにぎり
17土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
19月	親子丼 ごまポテト 味噌汁	554.0 19.8 18.0 1.8	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、すりごま、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、○卵、卵、○バター、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、こまつな、グリーンピース(水煮缶詰)、○レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	ミルク レモンティーケーキ
20火	ごはん (5歳児のみソフト麺) 塩ちゃんこ鍋 南瓜と蓮根のサラダ みかん	541.6 17.3 18.2 1.5	七分つき米、○春巻きの皮、○グラニュー糖、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油、ソフト麺(5歳児)	鶏ひき肉、焼き豆腐、○脱脂粉乳、○バター、ハム、油揚げ、みそ	みかん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、れんこん、だいこん、しめじ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	酒、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	ミルク シュガーパイ
21水	ごはん 白雪ひじき 千草和え すまし汁	539.5 21.7 13.5 1.7	○クリームパン、七分つき米、押麦、きび砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、鶏もも肉、油揚げ、なると、かつお節	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、しいたけ、きゅうり、グリーンピース(水煮缶詰)、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク クリームパン
22木	ごはん 魚の野菜あんかけ 味噌汁	464.5 21.0 13.0 1.6	○ゆでうどん、七分つき米、てんぷら粉、油、押麦、○ごま油	さくら、生揚げ、○豚肉(肩ロース)、みそ、○かつお節、かつお節	にんじん、○キャベツ、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、しいたけ、たまねぎ、エリンギ、水菜、生わかめ、こんぶ(だし用)	○本みりん、○しょうゆ、しょうゆ、本みりん、中華あじ	焼うどん
23金	パン 冬野菜シチュー 小魚サラダ いちご	497.1 15.4 12.0 1.4	フランスパン、○七分つき米、さといも、○もち米、小麦粉、油、○黒ごま、きび砂糖	鶏もも肉、○あずき(乾)、しらす干し、バター、牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、かぶ、コーン(冷凍)、ブロッコリー、かぶ・葉、ひじき、いちご	酢、しょうゆ、中華あじ、○粗塩	赤飯おにぎり ウエハース
24土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参
26月	ごはん ささみのチーズ焼き レタスとコーンのサラダ すまし汁、みかん	461.7 24.3 12.0 1.1	七分つき米、じゃがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、スライスチーズ、かつお節	レタス、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、生わかめ、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、酢、本みりん、粗塩	ココア ホワイトクリームブッセ
27火	ナポリタン 野菜スープ バナナ	452.7 15.6 7.3 1.2	スパゲッティ、○ホットケーキミックス、じゃがいも、○きび砂糖、○油、きび砂糖	○調製豆乳、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ウインナー、調製豆乳	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、○干しぶどう	ケチャップ、鶏ガラだし、ウスターソース、中華あじ、粗塩	ミルク レーズン蒸しパン
28水	レタスチャーハン キャベツの胡麻ネーズ和え 中華スープ	498.5 19.2 17.0 1.8	七分つき米、○食パン、○マーガリン、マヨネーズ、すりごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、豚バラ肉	キャベツ、レタス、きゅうり、○いちごジャム、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、鶏ガラだし、本みりん	ミルク いちごジャムサンド
29木	ごはん ぶりと大根の煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 味噌汁	629.7 22.5 13.0 1.6	○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、押麦、きび砂糖	ぶり、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、えのきたけ、生わかめ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ミルク 焼き芋
30金	パン レバーのカレー揚げ 厚揚げのサラダ 卵スープ	518.3 18.1 14.3 1.7	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、○押麦、きび砂糖、ごま油	豚レバー、卵、生揚げ、○しらす干し	みかん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、トマト、しめじ	ケチャップ、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉	わかめおにぎり ウエハース
31土	【希望保育】 お弁当持参						おやつ持参

※ 5歳児は小学校就学に向けて、9日から火曜日に牛乳1本(200ml)、金曜日のパンは食パン1枚(+いちごジャム)またはロールパン1個になり、牛乳1本がつきます。

献立表 < 未満児 >

2026年1月

ときわ保育園

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			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		
5月	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
6火	ごはん 切干大根煮 ごま和え 味噌汁	444.9 18.1 14.0 1.7	七分つき米、○ホットケーキミックス、きび砂糖、押麦、ごま、○きび砂糖	木綿豆腐、鶏もも肉、○脱脂粉乳、○バター、○卵、油揚げ、みそ、豚肉(肩ロース)、はんぺん、かつお節、◎プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○干しぶどう、チンゲンサイ、切り干しだいこん、しいたけ、えのきたけ、刻みこんぶ	しょうゆ、本みりん	チーズ	ミルク オールレーズンクッキー
7水	ごはん 松風焼き、紅白かまぼこ フルーツきんとん、みかん 吸い物、みかん	507.7 19.9 11.5 1.2	七分つき米、さつまいも、○米粉、○きび砂糖、○油、きび砂糖、片栗粉、押麦、ごま	木綿豆腐、鶏ひき肉、○調製豆乳、○脱脂粉乳、かまぼこ、○黒豆(煮豆)、なると、みそ、かつお節、◎調製豆乳	みかん、たまねぎ、バイン缶、ほうれんそう、りんご、にんじん、えのきたけ、こんぶ(だし用)、あおのり	本みりん、酒、しょうゆ	豆乳	ミルク 黒豆米粉蒸しパン
8木	ごはん 肉豆腐 錦和え 味噌汁	464.0 12.7 12.2 1.1	七分つき米、さつまいも、きび砂糖、○油、押麦、油	木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、みそ、油揚げ、ハム、かつお節	にんじん、糸こんにゃく、きゅうり、たまねぎ、まいたけ、ほうれんそう、ねぎ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	しょうゆ、酢、本みりん、○粗塩	バナナ	フライドポテト
9金	ごはん 鱈と白菜のグラタン 冬野菜サラダ りんご	444.9 16.5 7.7 0.8	○七分つき米、さつまいも、小麦粉、マヨネーズ、○押麦、○ごま、きび砂糖、七分つき米	たら、ミックスチーズ、○しらす干し、バター、○かつお節、牛乳	りんご、はくさい、にんじん、れんこん、たまねぎ、こまつな、しめじ	○しょうゆ、酢、しょうゆ、中華あじ	飲むヨーグルト	しらすおかかおにぎり
10土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
13火	ごはん 大根カレー フレンチサラダ ヨーグルト	532.6 16.8 20.4 1.2	七分つき米、○小麦粉、○油、○きび砂糖、油、押麦、きび砂糖	豚ひき肉、脱脂粉乳、かつお節、◎調製豆乳、ヨーグルト	だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり、りんご	酢、○粗塩	豆乳	ミルク ちんすこう
14水	ごはん 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーごま醤油 味噌汁	437.2 18.0 10.4 1.5	七分つき米、○食パン、○きび砂糖、きび砂糖、押麦、ごま、油	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、○卵、みそ、かつお節	いちご、はくさい、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン(冷凍)、きゅうり、たまねぎ、しめじ、しいたけ、ピーマン、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ	飲むヨーグルト	フレンチトースト
15木	ごはん 魚の竜田揚げ 納豆和え けんちん汁	524.0 21.3 20.9 1.6	七分つき米、さといも、○小麦粉、○きび砂糖、片栗粉、油、押麦、きび砂糖	さば、木綿豆腐、○バター、納豆、○卵、○脱脂粉乳、○ゆであずき缶、かつお節、◎プロセスチーズ	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、本みりん、粗塩	チーズ	ミルク 小倉のパウンドケーキ
16金	ごはん ボークビーンズ 卵サラダ りんご	423.0 13.0 9.9 0.8	○七分つき米、じゃがいも、マヨネーズ、○押麦、○ごま、油、きび砂糖、七分つき米	豚肉(肩ロース)、卵、大豆(乾)、○プロセスチーズ、ハム、粉チーズ	りんご、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、◎バナナ	ケチャップ、ウスターソース、中華あじ	バナナ	チーズ昆布おにぎり
17土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
19月	親子丼 ごまポテト 味噌汁	494.8 18.6 17.1 1.5	七分つき米、じゃがいも、○小麦粉、○きび砂糖、押麦、すりごま、きび砂糖、ごま油	鶏もも肉、○卵、卵、○バター、○脱脂粉乳、豚肉(肩ロース)、みそ、かつお節、◎調製豆乳	はくさい、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、ごぼう、えのきたけ、しいたけ、こまつな、グリーンピース(水煮缶詰)、○レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん	豆乳	ミルク レモンティーケーキ
20火	ごはん 塩ちゃんこ鍋 南瓜と蓮根のサラダ みかん	467.0 14.2 14.6 1.2	七分つき米、○春巻きの皮、○グラニュー糖、マヨネーズ、押麦、ごま、ごま油	鶏ひき肉、焼き豆腐、○脱脂粉乳、○バター、ハム、油揚げ、みそ	みかん、かぼちゃ、キャベツ、にんじん、れんこん、だいこん、しめじ、たまねぎ、にら、にんにく、しょうが	酒、本みりん、しょうゆ、鶏ガラだし、粗塩	かぼちゃボーロ	ミルク シュガーパイ
21水	ごはん 白雪ひじき 千草和え すまし汁	434.2 19.0 9.6 1.3	○クリームパン、七分つき米、押麦、きび砂糖、油、ごま油	木綿豆腐、卵、○脱脂粉乳、鶏もも肉、油揚げ、なると、かつお節	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、しいたけ、きゅうり、グリーンピース(水煮缶詰)、ひじき、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	飲むヨーグルト	ミルク クリームパン
22木	ごはん 魚の野菜あんかけ 味噌汁	508.9 18.3 10.7 1.1	七分つき米、てんぷら粉、油、押麦、○ごま油、○七分つき米	さわら、生揚げ、○豚肉(肩ロース)、みそ、○かつお節、かつお節	にんじん、○キャベツ、キャベツ、○たまねぎ、○にんじん、しいたけ、たまねぎ、エリンギ、水菜、生わかめ、こんぶ(だし用)、◎バナナ	○本みりん、○しょうゆ、しょうゆ、本みりん、中華あじ	バナナ	ボークライス
23金	ごはん 冬野菜シチュー 小魚サラダ いちご	496.0 16.2 15.0 1.0	○七分つき米、さといも、○もち米、小麦粉、油、○黒ごま、きび砂糖、七分つき米	鶏もも肉、○あずき(乾)、しらす干し、バター、◎プロセスチーズ、卵、牛乳	はくさい、キャベツ、にんじん、かぶ、コーン(冷凍)、ブロッコリー、かぶ・葉、ひじき、いちご	酢、しょうゆ、中華あじ、○粗塩	チーズ	赤飯おにぎり ウエハース
24土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい
26月	ごはん ささみのチーズ焼き レタスとコーンのサラダ すまし汁、みかん	424.1 21.9 12.6 0.9	七分つき米、じゃがいも、○きび砂糖、マヨネーズ、押麦、きび砂糖、ごま油	○牛乳、鶏ささ身、スライスチーズ、かつお節、◎調製豆乳	レタス、きゅうり、トマト、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、生わかめ、こんぶ(だし用)	酒、しょうゆ、酢、本みりん、粗塩	豆乳	ココア ホワイトクリームブッセ
27火	ケチャップライス 野菜スープ バナナ ヨーグルト	514.4 16.7 10.2 1.1	○ホットケーキミックス、じゃがいも、○きび砂糖、○油、きび砂糖、七分つき米	○調製豆乳、○脱脂粉乳、鶏もも肉、ウインナー、調製豆乳、ヨーグルト、卵	バナナ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ピーマン、○干しぶどう	ケチャップ、鶏ガラだし、ウスターソース、中華あじ、粗塩	かぼちゃボーロ	ミルク レーズン蒸しパン
28水	レタスチャーハン キャベツの胡麻ネーズ和え 中華スープ	450.9 18.4 13.6 1.5	七分つき米、○食パン、○マーガリン、マヨネーズ、すりごま、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、卵、○脱脂粉乳、鶏ささ身、豚バラ肉	キャベツ、レタス、きゅうり、○いちごジャム、もやし、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、しいたけ、しめじ、ねぎ	しょうゆ、鶏ガラだし、本みりん	飲むヨーグルト	ミルク いちごジャムサンド
29木	ごはん ぶりと大根の煮物 ブロッコリーのミモザサラダ 味噌汁	539.3 20.7 13.0 1.6	○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、押麦、きび砂糖	ぶり、木綿豆腐、○脱脂粉乳、卵、みそ、油揚げ、ハム、かつお節、◎プロセスチーズ	だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、えのきたけ、生わかめ、刻みこんぶ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	チーズ	ミルク 焼き芋
30金	ごはん レバーのカレー揚げ 厚揚げのサラダ 卵スープ	467.2 13.5 9.7 1.0	○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、○押麦、きび砂糖、ごま油、七分つき米	豚レバー、卵、生揚げ、○しらす干し	みかん、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、レタス、きゅうり、トマト、しめじ、◎バナナ	ケチャップ、酢、鶏ガラだし、しょうゆ、ウスターソース、カレー粉	バナナ	わかめおにぎり ウエハース
31土	【希望保育】 お弁当持参	145.9 0.9			○りんご濃縮果汁		ウエハース	りんごジュース おやさいせんべい



# 給食だより 1月

令和7年12月26日  
ときわ保育園

新しい年を迎え、清々しい毎日を過ごされていることと思います。今年も、子どもたちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります。寒さが厳しい時季ですが、よく食べ、よく遊び、よく寝て元気いっぱいの毎日にしましょう。

## おせち料理

おせちは1年の1番最初に食べる料理とされており、年神様を迎えるためのお供え物でもあります。そして、新しい年の健康や幸せを願うさまざまな意味が込められています。

### 田作り

カタクチイワシの稚魚を干したもので、刻んだものを田んぼの肥料にしていたことから、五穀豊穡を願う

### 紅白〇〇

赤は魔除け、白は清浄。  
かまぼこは初日の出、なますは祝いの水引を表す

### 黒豆

まめ（健康）に暮らせるように



### 数の子

にしんの卵。数の子は多くの卵がついていることから子孫繁栄や子宝を願う

### 昆布巻き

昆布⇒よろこんぶ⇒喜ぶの語呂合わせで、縁起の良いことから、おせち料理に欠かせない料理

### 栗きんとん

金団という字から、金運を呼ぶ縁起物

### えび

長いひげと腰が曲がった形から「長寿」の願いが込められている

### たたきごぼう

土の中にしっかり根を張ることから、家や家業がその土地にしっかり根付いて安定することを願う

※新年に欠かせない「祝い肴三種」は、黒豆、田作り、数の子です

## 1月の旬の食材

カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、大根、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、水菜、れんこん、いちご、伊予間、ポンカン、はっさく、さわら、さば、たら、ぶり

## 七草がゆ（1月7日）

春の七草を刻んで入れたおかゆ  
お正月のごちそうで疲れた胃を  
休め、1年を健康に過ごせる  
ように願って食べます。



## レシピ紹介

### フルーツきんとん



#### <材料>

- さつまいも・・・150g
- a 砂糖・・・大さじ2
- りんご・・・1/4個
- b 砂糖・・・大さじ1

#### <作り方>

- ①パイン缶はザルにあげて水気をきり、さいの目に切る
- ②りんごはさいの目に切り、砂糖（b）をまぶして耐熱皿に入れ20分ほど置いた後、ラップをかけてレンジで加熱する（600w約4分）
- ③さつまいもは皮をむいて1cmの厚さの輪切りにして水にさらす
- ④③をたっぷりの熱湯に入れて3分ゆで、ゆで汁を捨てる
- ⑤新しく水をさつまいもが浸るくらい入れて砂糖（a）を加え、さつまいもが軟らかくなるまで煮る
- ⑥さつまいもを潰しながら混ぜ、軟らかさをみながらりんごの煮汁を加えて練る