

2026年1月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/水分 [1]は未測定	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	行事
			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	始業式								
6火	そばろ餅、豚肉と大根の煮物、ほうれん草とコンサラダ、みそ汁	513.8(411.0) 18.7(14.9) 19.0(15.2) 1.3(1.0)	白米、白米、○ごま油、ごま油、油、砂糖	鶏肉、卵、豚肉、油揚げ、みそ	大根、白菜、ほうれん草、人参、玉ねぎ、ねぎ、しめじ、コーン、いんげん、○塩昆布	醤油、○天然だし(昆布)、みりん、酢、塩	スキムミルク、お菓子	人参おにぎり、ほうじ茶	
7水	5分つきごはん、豚肉と白菜のクリーム煮、ブロックリーのソテー、シーザーサラダ、コンソメスープ	490.5(392.4) 17.1(13.7) 14.6(11.7) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○わらびもち粉、○砂糖、○黒砂糖、マヨネーズ、砂糖	豚肉、○スキムミルク、ベーコン、○きな粉、スキムミルク、粉チーズ	玉ねぎ、ブロックリー、白米、人参、キャベツ、きゅうり、コーン	醤油、コンソメ、醤油、醤油、塩、にんにく、クリームシチュールー	スキムミルク、お菓子	わらびもち、スキムミルク	
8木	5分つきごはん、酢豚、小松菜と玉子の中華炒め、もやしナムル、中華スープ	484.8(387.9) 18.9(15.1) 19.4(15.5) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、ごま油、油、揚げ玉、○油、砂糖、片栗粉	鶏肉、卵、○とろけるチーズ	太もやし、小松菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、ピーマン、コーン、○キャベツ、○人参、白ごま、わかめ	醤油、みりん、酢、○ソース、ケチャップ、中華だし、オイスターソース、醤油、塩	スキムミルク、お菓子	チーズ入りお好み焼き、麦茶	
9金	5分つきごはん、サバの味噌煮、大豆の五目煮、納豆和え、すまし汁	525.9(420.7) 25.7(20.5) 15.7(12.6) 1.3(1.0)	○さつま芋、米(半つき米)、○砂糖、ごま油、砂糖、麺	サバ、納豆、○スキムミルク、油揚げ、大豆、みそ、スキムミルク、○セラチン	大根、板こんにゃく、人参、ほうれん草、えのき、いんげん、ひじき	みりん、醤油、めんつゆ、しょうが、塩	スキムミルク、お菓子	いもようかん、スキムミルク	

成人の日

13火	5分つきごはん、豚肉のしょうが焼き、切干大根煮、マカロニサラダ、みそ汁	556.8(445.5) 20.4(16.3) 23.4(18.7) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、マカロニ、○マヨネーズ、油、マヨネーズ、ごま油、砂糖、○砂糖、○油	豚肉、木綿豆腐、○スキムミルク、油揚げ、みそ、○とろけるチーズ、スキムミルク	玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、○コーン、小松菜、ピーマン、コーン、きゅうり、切干大根	醤油、みりん、しょうが、○ドライイースト、○塩	スキムミルク、お菓子	コーンマヨパン、スキムミルク	
14水	ミラノ風ドリア、ほうれん草とベーコンのソテー、人参のマリネ、コンソメスープ	502.2(401.7) 14.6(11.7) 20.1(16.1) 1.4(1.1)	白米、○片栗粉、○米粉、○砂糖、○油、米粉、油、マーガリン、片栗粉、砂糖、○グラニュー糖	○木綿豆腐、豚肉、○スキムミルク、とろけるチーズ、ベーコン、スキムミルク	玉ねぎ、太もやし、人参、ほうれん草、キャベツ、ホールトマト、しめじ、トマト	コンソメ、ケチャップ、酢、ソース、醤油、バター、醤油、塩、天然だし(昆布)	スキムミルク、お菓子	もちもちドーナツ、ほうじ茶ミルクティー	
15木	5分つきごはん、チーズチキンカツ、金平ごぼう、ブロックリーの白和え、すまし汁	545.6(436.5) 23.7(18.9) 24.2(19.4) 1.3(1.0)	米(半つき米)、○ホットケーキミックス、パン粉、○油、油、小麦粉、砂糖、麺、ごま油	鶏肉、○魚肉ソーセージ、木綿豆腐、とろけるチーズ、みそ	人参、糸こんにゃく、玉ねぎ、ブロックリー、ごぼう、ねぎ、白ごま	みりん、醤油、塩	スキムミルク、お菓子	アメリカンドッグ、麦茶	か・あ 散歩
16金	ポークカレー、鶏肉と白菜のサラダ、フルーツヨーグルト	505.2(404.1) 16.8(13.4) 16.3(13.1) 1.7(1.4)	白米、じゃが芋、砂糖、油、○砂糖	豚肉、スキムミルク、鶏肉、○セラチン	○ぶどう果汁、白菜、玉ねぎ、みかん缶、バナナ、人参、ブロックリー	カレールー、ケチャップ、酢、ソース、醤油、塩	スキムミルク、お菓子	ぶどうゼリー、ほうじ茶	
19月	5分つきごはん、豚の照り焼き、大根の炒め物、ブロックリーのごま和え、みそ汁	501.9(401.5) 17.8(14.2) 21.9(17.5) 1.3(1.1)	米(半つき米)、○砂糖、○小麦粉、○マーガリン、油、ごま油、砂糖、片栗粉	豚肉、木綿豆腐、○卵、○スキムミルク、油揚げ、みそ	玉ねぎ、大根、ブロックリー、人参、コーン、ねぎ、白ごま、椎茸、わかめ	みりん、醤油	スキムミルク、お菓子	ココアブラウニー、抹茶ミルクティー	
20火	5分つきごはん、ナポリタンパスタ、コンソメポテト、キャベツのサラダ、コンソメスープ	549.2(439.4) 18.0(14.4) 23.5(18.8) 1.4(1.1)	じゃが芋、米(半つき米)、○上新粉、油、マヨネーズ、片栗粉、○ごま油、砂糖	豚肉、ウィンナー、とろけるチーズ、高野豆腐	玉ねぎ、キャベツ、○切干大根、人参、○大根、ピーマン、しめじ、白ごま、きくらげ	コンソメ、○醤油、ケチャップ、○酢、酢、醤油、ソース、にんにく、塩、醤油、しょうが	スキムミルク、お菓子	大根もち、麦茶	
21水	5分つきごはん、豚肉のチーズ巻き、金平れんこん、小松菜お浸し、すまし汁	507.1(405.7) 23.2(18.5) 14.3(11.5) 1.3(1.0)	米(半つき米)、○食パン、○砂糖、○シロップ、油、○マーガリン、ごま油、砂糖	豚肉、○卵、○スキムミルク、油揚げ、とろけるチーズ	人参、大根、小松菜、糸こんにゃく、白菜、れんこん、ごぼう、玉ねぎ、コーン、白ごま	みりん、醤油、にんにく、塩	スキムミルク、お菓子	フレンチトースト、スキムミルク	う・き・ぞ・み 散歩

2026年1月献立表

行田こども園
こどものみらい保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/水分 [1]は未測定	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	行事
			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			
22木	みそ高みりうどん、鶏肉の南蛮漬け、ブロックリーの和え物	507.4(405.9) 26.6(21.3) 22.9(18.3) 1.6(1.2)	うどん、○白米、油、砂糖、ごま油、片栗粉	鶏肉、豚肉、○サケ、油揚げ、みそ、赤みそ	玉ねぎ、人参、ブロックリー、コーン、あさつき、○白ごま	天然だし(昆布)、みりん、醤油、酢、○塩	スキムミルク、お菓子	しゃけおにぎり、ほうじ茶	
23金	栗餅、茶碗蒸し、さつま芋の甘煮、紅白なます、すまし汁	510.8(414.9) 19.6(15.6) 7.3(5.8) 1.2(0.9)	白米、さつま芋、○砂糖、砂糖、ごま油、麺	○豆乳、鶏肉、○スキムミルク、○セラチン	大根、玉ねぎ、人参、板こんにゃく、れんこん、いんげん、わかめ	みりん、醤油、酢、塩	スキムミルク、お菓子	豆乳ココアプリン、麦茶ミルクティー	
26月	5分つきごはん、豚肉とれんこんの甘辛炒め、大根ステーキ、白菜の和風サラダ、みそ汁	513.1(410.5) 18.6(14.8) 17.1(13.7) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○さつま芋、○餃子の皮、○砂糖、砂糖、○油、ごま油	豚肉、木綿豆腐、○スキムミルク、ツナ、みそ、かつお節	大根、白菜、玉ねぎ、れんこん、人参、ねぎ、わかめ	醤油、みりん、酢	スキムミルク、お菓子	さつま芋パイ、ココアミルク	
27火	5分つきごはん、白菜と肉団子の春雨スープ、小松菜の中華炒め、かぼちの中華和え、中華スープ	497.7(398.2) 15.8(12.7) 21.7(17.4) 1.4(1.2)	米(半つき米)、○小麦粉、油、ごま油、○ごま油、片栗粉、砂糖、春雨、砂糖	鶏肉、卵、木綿豆腐、おから、スキムミルク	玉ねぎ、太もやし、小松菜、白菜、○コーン、かぼち、○にら、しめじ、人参、白ごま、きくらげ	みりん、中華だし、醤油、○酢、○醤油、酢、オイスターソース、醤油、塩、しょうが	スキムミルク、お菓子	チヂミ、ほうじ茶	
28水	5分つきごはん、赤魚の野菜あんかけ、いんげんとお揚げの炊いたん、白菜と大根の漬漬け、いとこ汁	484.7(387.8) 19.1(15.3) 17.4(13.9) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、里芋、○油、○砂糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	赤魚、油揚げ、みそ、高野豆腐、小豆、○粉チーズ	白菜、大根、玉ねぎ、なす、人参、ピーマン、いんげん、塩昆布	天然だし(昆布)、みりん、醤油、塩、○塩	スキムミルク、お菓子	チーズクッキー、麦茶	
29木	5分つきごはん、チキン南蛮、小松菜と玉子中華炒め、香肉サラダ、中華スープ	553.4(442.7) 19.3(15.4) 19.5(15.6) 1.4(1.1)	米(半つき米)、○小麦粉、○砂糖、油、マヨネーズ、○マーガリン、片栗粉、砂糖、春雨、ごま油	鶏肉、卵、○小豆	太もやし、小松菜、きゅうり、人参、玉ねぎ、コーン、白ごま	酢、みりん、醤油、中華だし、オイスターソース、○ドライイースト、醤油、塩、○塩	スキムミルク、お菓子	あんぱん、ほうじ茶	
30金	こどものみらい展								



謹賀新年



今月の郷土料理は京都府です！

【いんげんとお揚げの炊いたん】

炊いたんの由来は、関西地方、特に京都では煮物を指す言葉で、食材に出汁を染み込ませる、炊くという調理方法に由来します。

【いとこ汁】

長岡京市の特産物のなす、里芋と小豆を醤油と味噌で味付けした汁物です。同市内の浄土谷という集落に伝わる 8月13日の夜おしよらいさん(精霊)にための行事食になっています。いとこ汁の名前は、材料を里芋、なす、小豆の順に追い追いに入れていくことから、甥、甥でいとことなることから由来しています。



※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。
※今月の地元野菜は『大根』『ねぎ』『白菜』などになります。
※卵・豚・鶏・牛を使用しているものは赤色で記載しています。