

1月予定献立表



かみかみメニューには◎がつけてあります

2026年1月 聖隷こども園ひかりの子

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		幼児		乳児	
				乳児・午前	乳幼児・午後	エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g
1	木	わんしきゆうか 年始休暇							
2	金								
3	土								
5	月		ごはん 魚の照り焼き ひじき煮 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) バイン缶 麦茶	むぎちや 麦茶	ぎゅうにゅう 牛乳	544	13.3	401	10.2
6	火		ごはん 中華卵焼き ◎金平ごぼう みそ汁(青菜・油あげ) みかん 麦茶	せんべい	あんまん	21	1.7	15.9	1.4
7	水		豆乳パン 魚のパン粉焼き スバゲティサラダ コンソメスープ バナナ 牛乳	むぎちや 麦茶	麦茶	515	14.3	425	12.5
8	木		鶏中華そば 白菜サラダ ブロッコリー オレンジ 豆乳	ビスケット	七草がゆ	23	1.6	18.0	1.4
9	金		ごはん 豚肉の生姜煮 ほうれん草サラダ みそ汁(大根・豆腐) メロン 麦茶	ヨーグルト	米ぼん	563	21.1	498	19.4
10	土	ぐみこんだんかい そら組懇談会	ツナピラフ ポトフ フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶	プリン※1	25.1	1.7	23.1	1.5
12	月	せいじん ひ 成人の日				541	19.0	464	16.3
13	火		豆乳パン ハンバーグ 青菜のソテー パンパキンスープ バナナ 牛乳	むぎちや 麦茶	お菓子	22.2	1.8	18.9	1.5
14	水		ごはん 鶏肉の味噌漬焼き 厚揚げと大根の煮物 すまし汁(白菜・麴) りんご(乳児はオレンジ) 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	532	13.4	445	12.1
15	木		こぎつねうどん 南瓜のグリル ブロッコリーのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	20.3	1.8	16.9	1.5
16	金		ごはん 煮魚 ◎ごぼうのマリネ みそ汁(大根・えのき) バイン缶 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	616	19.5	569	21.2
17	土		ツナサンド トマトシチュー フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶	お菓子	24.4	1.2	22.8	1.1
19	月		ごはん 鶏肉のレモンしょうゆ焼き キャロットサラダ 納豆汁 バイン缶 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	605	18.9	473	17.1
20	火		食パン ベイクドポテト ブロッコリー 鮭と青菜のシチュー キウイ 牛乳	むぎちや 麦茶	お菓子	21.8	1.8	18.8	1.6
21	水		ごはん 厚揚げのソースマヨ焼き 胡瓜とわかめの中煮和え 豚汁 みかん 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	586	12.0	462	11.8
22	木		冬野菜カレーうどん ◎はりはりサラダ チーズ メロン 豆乳	むぎちや 麦茶	お菓子	26.1	1.3	22.0	1.1
23	金		タコライス さつま芋と人参のオレンジ煮 コーンスープ バナナ 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	578	14.4	471	12.8
24	土		焼きそば 中華スープ フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶	お菓子	20.4	1.5	16.4	1.4
26	月		ごはん 鶏肉の海苔焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(豆腐・青菜) メロン 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	507	18.9	388	14.3
27	火		豆乳パン ポークチャップ スティック胡瓜 かぶのスープ みかん 牛乳	むぎちや 麦茶	お菓子	18.3	1.2	13.6	0.9
28	水		わかめごはん 焼き魚 さつま芋サラダ 飛鳥汁 バイン缶 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	459	7.4	370	7.4
29	木		和風スパゲティ 南瓜のそぼろ煮 トマト キャベツスープ りんご(乳児はオレンジ) 豆乳	むぎちや 麦茶	お菓子	23.0	1.4	20.0	1.3
30	金		ごはん じゃんじゆん 大根とツナの和え物 ブロッコリー バナナ 麦茶	むぎちや 麦茶	お菓子	587	18.0	488	15.9
31	土		豚丼 みそ汁 フルーツ 豆乳	むぎちや 麦茶	お菓子	26.9	1.4	21.8	1.2

※1 ひよこ組は月齢を考慮して、ヨーグルトに変更いたします。

※仕入れ等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

◇お料理で全国制覇◇

今月の滋賀県は日本最大の湖である琵琶湖を中心に、豊かな自然と、国宝『彦根城』や世界文化遺産の『比叡山延暦寺』などの歴史的建造物が魅力の観光地です。

滋賀農業公園ブルーメの丘や琵琶湖博物館など子どもと楽しめるところもたくさんありますよ！

給食で提供される「じゃんじゆん」はすき焼き風に味付けした鍋料理です。おやつの「丁稚ようかん」は小豆、砂糖で作った餡に

小麦粉や米粉を混ぜ蒸して作られますが、一般的なようかんは寒天を使用して作られます。

♪ ししがけんうまいものうた ♪ *大坂うまいもの歌の替え歌です*

しがには うまいもんが ようけ あるで

じゃーん じゃーん でっちゃんかん

しがには きんまいところが ようけ あるで

ひーこね じゃう びわこ



じゃんじゆん



丁稚ようかん