



## 1月献立表

聖隸のあ保育園 2026年1月乳児食

◎は、かみかみメニューです

◇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！給食で提供される「じゅんじゅん」は、すき焼き風に味付けした鍋料理です。また「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。

♪ しがけんうまいもんのうた ♪ \*大坂うまいもんの歌の替え歌です\*  
しがには うまいもんが ようけ あるで じゅーんじゅーん でっちようかん



### じゆんじゆん



でつちようから

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
	朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッcker
昼食	ゆかりご飯 鰯の幽庵焼き もやしとわかめのナムル みそ汁(大根・玉葱) パイン お茶	ご飯 豚肉と厚揚げのしょうが炒め たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚) オレンジ お茶	あんかけうどん ぶどう豆 ツナ和え メロン お茶	冬野菜カレー ◎ごぼうサラダ チーズ キウイ お茶	ロールパン 鮭フライ キャベツのドレッシング和え 押し麦入りスープ バナナ 牛乳	
おやつ	牛乳 やわらかサブレ・おかき	牛乳 ☆ドーナツ/いちご蒸しパン	お茶 七草粥	牛乳 チーズホットケーキ	牛乳 たまごせんべい・かりんとう	
エネルギー(kcal)	424	559	306	503	517	
蛋白質(g)	14.6	19.4	12.3	18.0	20.8	
脂質(g)	14.9	23.7	6.7	19.4	20.2	
食塩相当量(g)	1.2	1.3	1.1	1.8	1.6	

土曜保育は子ども園ひかりのこで行われます。  
 献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	
朝 おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クラッcker	お茶 クッキー	
昼食	 <b>成人の日</b>	黒糖ロール 鰯のチーズパン粉焼き プロッコリーのサラダ チキンと小松菜のシチュー バナナ 牛乳	タコライス さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) パイン お茶	こぎつねうどん ◎ちくわの磯辺揚げ キャロットマリネ バナナ お茶	ご飯 中華風厚焼き卵 和風ポテトサラダ みそ汁(小松菜・玉葱) みかん お茶	
おやつ		お茶 いなり寿司	豆乳 ヨーグルト・ブチクッキー	お茶 お好み焼き	牛乳 ☆メロンパン/きな粉サンド	
エネルギー(kcal)		499	494	436	529	
蛋白質(g)		21.5	19.9	17.3	20.3	
脂質(g)		16.5	9.9	12.4	18.6	
食塩相当量(g)		1.5	1.0	1.7	1.2	

	19	20	21	22	23	24
	月	火	水	木	金	土
朝 おやつ	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ビスケット	
昼食	ご飯 じゅんじゅん 金時煮豆 キャベツのごま和え メロン お茶	ご飯 鶏の唐揚げ(のり塩) 三色和え みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶	バターパン ポークピーンズ スパゲティサラダ キャベツのスープ キウイ 牛乳	鶏中華そば ベイクドじゃが ◎切干大根のはりはり漬け オレンジ お茶	ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 白菜の昆布和え すまし汁(素麺・ほうれん草) パイン お茶	懇談会
おやつ	お茶 丁稚羊羹	牛乳 さつま芋とりんごのパンケーキ	お茶 きなこのおはぎ	牛乳 ジャムロールサンド	牛乳 バナナクレープ	
エネルギー(kcal)	415	548	486	473	428	
蛋白質(g)	14.9	17.6	18.2	19.7	16.5	
脂質(g)	8.0	20.2	18.2	12.5	13.5	
食塩相当量(g)	1.1	1.4	1.2	1.5	1.0	

	26	27	28	29	30	
	月	火	水	木	金	
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 ビスケット	お茶 ミニ野菜スティック	
昼食	ご飯 松風焼き ◎根菜サラダ かきたま汁(青菜) バナナ お茶	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き 芋コーンサラダ 白菜のスープ パイン 牛乳	ご飯 鰯のごま焼き 納豆和え みそ汁(キャベツ・油揚) バナナ お茶	焼きそば チーズ ほうれん草とささみサラダ わかめスープ キウイ お茶	ご飯 ぶりの塩こうじ焼き 人参しりしり みそ汁(小松菜・白菜) オレンジ お茶	
おやつ	牛乳 ふかし芋	お茶 おにぎり(塩昆布)	牛乳 あべ川マカロニ	牛乳 ☆カステラ/おやつカステラ	牛乳 ヨーグルト・ウエハース	
エネルギー(kcal)	485	488	481	523	467	
蛋白質(g)	19.7	19.3	21.8	18.9	21.6	
脂質(g)	13.2	18.4	16.5	24.9	15.6	
食塩相当量(g)	0.9	1.5	1.2	1.7	1.2	

☆印のついている献立について  
うさぎ／ひよこ・りす になります。  
成長に合わせて献立変更しています。

# 1月献立表

聖隸のあ保育園 2026年1月離乳食



※中期食について  
おやつは付きません  
食パンの日は、お粥になります



◇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ム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！給食で提供される「じゅんじゅん」は、すき焼き風に味付けした鍋料理です。また「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。

♪ しがけんうまいもんのうた ♪ \*大坂うまいもんの歌の替え歌です\*

しがには うまいもんが ようけ あるで じゅーんじゅーん でっちようかん

しがには きんまいところが ようけ あるで ひーこねじょーう びーわーこー



じゅんじゅん



でっちようかん

	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土
朝 おやつ	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ピスケット	お茶 紫いもチップ	お茶 塩せんべい	お茶 クラッカー	
昼食	ゆかり粥 カレイの煮付け 白菜の煮浸し みそ汁(大根・玉葱) バナナ お茶	お粥 そぼろ煮 たまごサラダ みそ汁(もやし・油揚) バナナ お茶	あんかけにゅうめん 豆腐煮 ツナサラダ バナナ お茶	お粥 冬野菜煮込み さつま芋の甘煮 バナナ お茶	食パン 鮭の洋風煮 キャベツサラダ 押し麦入りスープ バナナ お茶	
おやつ	お茶 たまごボーロ・塩せんべい	お茶 いちご蒸しパン	お茶 七草粥	お茶 チーズホットケーキ	お茶 たまごせんべい・人参チップ	
エネルギー(kcal)	230	308	283	283	252	
蛋白質(g)	6.0	12.9	11.7	11.4	9.8	
脂質(g)	5.6	6.2	3.9	4.4	5.6	
食塩相当量(g)	0.7	0.9	0.9	0.4	1.3	

土曜保育はこども園ひかりのここで行われます。  
献立の内容は、そちらで確認が出来ます。

	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金
朝 おやつ		お茶 ミニ野菜スティック	お茶 おこめせん	お茶 クラッカー	お茶 クッキー
昼食	成人の日	食パン 蒸しカレイ ブロッコリーの煮物 チキンと小松菜のシチュー バナナ お茶	お粥 ひき肉のトマト煮 さつま芋の甘煮 みそ汁(大根・豆腐) バナナ お茶	鶏そぼろにゅうめん 白身魚の磯煮 キャロットサラダ バナナ お茶	お粥 炒り卵の中華あん じゃが芋煮 みそ汁(小松菜・玉葱) バナナ お茶
おやつ		お茶 さくら粥	お茶 ヨーグルト・クッキー	お茶 お好み焼き風	お茶 きな粉サンド
エネルギー(kcal)		271	314	342	334
蛋白質(g)		11.0	12.2	15.3	14.7
脂質(g)		8.2	9.3	5.1	9.5
食塩相当量(g)		1.0	0.6	1.0	1.1

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土
朝 おやつ	お茶 ピスケット	お茶 クラッcker	お茶 クッキー	お茶 ミニ野菜スティック	お茶 ピスケット	
昼食	お粥 豆腐のそぼろ煮 南瓜の甘煮 キャベツ煮 バナナ お茶	お粥 のり塩だんご 煮浸し みそ汁(白菜・玉葱) バナナ お茶	食パン トマト煮 スパゲティサラダ キャベツのスープ バナナ お茶	中華風にゅうめん コロコロポテト ステック野菜 バナナ お茶	お粥 鮭の味噌煮 白菜の煮浸し すまし汁(素麺・ほうれん草) バナナ お茶	
おやつ	お茶 ヨーグルト	お茶 さつま芋とりんごのパンケーキ	お茶 きな粉粥	お茶 ジャムサンド	お茶 蒸しパン	
エネルギー(kcal)	252	330	245	302	258	
蛋白質(g)	9.4	10.3	10.9	10.0	9.1	
脂質(g)	5.1	9.1	4.9	2.8	3.7	
食塩相当量(g)	0.5	1.1	0.9	0.9	0.8	

	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
朝 おやつ	お茶 クッキー	お茶 おこめせん	お茶 クラッcker	お茶 ピスケット	お茶 ミニ野菜スティック
昼食	お粥 松風焼き じゃが芋煮 かきたま汁(青菜) バナナ お茶	食パン 鶏肉のそぼろ煮 野菜入りさつま芋茶巾 白菜のスープ バナナ お茶	お粥 カレイの照り煮 納豆和え みそ汁(キャベツ・油揚) バナナ お茶	野菜にゅうめん 大根の煮物 ほうれん草とささみの煮物 わかめスープ バナナ お茶	お粥 タラのだし煮 人参しりしり みそ汁(小松菜・白菜) バナナ お茶
おやつ	お茶 ふかし芋	お茶 おかか粥	お茶 あべ川マカロニ	お茶 蒸しパン	お茶 ヨーグルト・ウエハース
エネルギー(kcal)	274	210	338	339	235
蛋白質(g)	10.2	10.4	14.2	13.5	11.2
脂質(g)	5.4	2.9	13.1	4.6	5.8
食塩相当量(g)	0.6	1.1	0.9	1.4	0.9