





1月予定献立表



2026.1月 聖隷こども園こうのとり富丘
※栄養価は上段：幼児食、下段：乳児食を表記しています。

※「かみかみメニュー」には印をつけてあります。

日付	曜日	行事	献立名	おやつ		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
				乳児・午前	乳幼児・午後				
1	木		 年始休み(～3日)			—	—	—	—
5	月	1号冬季休暇	ごはん 鶏肉の照り焼き ひじき煮 みそ汁(玉葱・若布) バイン缶 お茶	お茶	ごよう牛乳 焼きいも	517	19.4	9.2	1.7
6	火		ごはん 中華卵焼き ◎金平ごぼう みそ汁(小松菜・油揚げ) みかん お茶	お茶	ごよう牛乳 マカロニまなこ	411	15.4	7.6	1.4
7	水		ごはん 魚のパン粉焼き スパゲティサラダ 食パン バナナ 牛乳	お茶	お茶	620	24.1	19.4	1.6
8	木		ごはん 煮し南瓜 ブロッコリーのごま和え キウイ お茶	お茶	ビスケット	498	20.9	17.6	1.5
9	金		ごはん 手作りさつま揚げ ほうれん草サラダ すまし汁(大根・豆腐) オレンジ お茶	お茶	お茶	533	23.4	14.5	1.8
10	土		サンドイッチ ポトフ ヨーグルト フルーツ お茶	お茶	ごよう牛乳 あんまん	438	18.3	12.6	1.5
12	月		成人の日			535	24.2	10.9	1.6
13	火	体操教室	豆乳パン ハンバーグ 青菜のソテー バナナ キススープ バナナ 牛乳	お茶	お茶	469	22.0	10.9	1.3
14	水	交通安全教室	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) オレンジ お茶	お茶	ごよう牛乳 ちんすこう	570	21.7	16.8	1.8
15	木		和風ラーメン 白菜サラダ ブロッコリー りんご(乳児はバナナ) お茶	お茶	ごよう牛乳 ジャムサンド	456	18.6	15.5	1.7
16	金	もちつき	ごはん 煮魚 ◎ごぼうのマリネ みそ汁(豆腐・小松菜) みかん お茶	お茶	ごよう牛乳 プリン・せんべい	605	25.4	15.3	1.6
17	土		豚丼 もやしのナムル みそ汁 フルーツ お茶	お茶	ごよう牛乳 お菓子	502	21.8	14.4	1.4
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 お茶	お茶	ごよう牛乳 熱ラスク	587	25.0	17.4	1.7
20	火		ごはん 鮭と小松菜のシチュー ポテトサラダ オレンジ 牛乳	お茶	ごよう牛乳 ごまおはぎ	453	17.3	9.5	1.8
21	水	ラグビー教室 (5歳児)	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 お茶	お茶	ごよう牛乳 メロンパン風トースト	437	13.9	8.8	1.5
22	木		冬野菜カレーうどん ◎はりはりサラダ ブロッコリー りんご(乳児はオレンジ) 豆乳	お茶	ごよう牛乳 ポテトスコーン	534	22.5	15.1	1.1
23	金		ごはん 厚揚げのソースマヨ焼き 胡瓜とわかめの中華和え 豚汁 みかん お茶	お茶	ごよう牛乳 ヨーグルト・おかき	426	19.2	14.0	1.1
24	土		ツナピラフ キャベツスープ フルーツ ゼリー 豆乳	お茶	ごよう牛乳 お菓子	625	27.1	20.9	1.3
26	月		ごはん 鶏肉の海苔焼き 白菜のゆかり和え みそ汁(大根・えのき) オレンジ お茶	お茶	ごよう牛乳 ビスケット	522	22.0	18.2	1.1
27	火	食育(5歳児)	ロールパン ポークチャップ スティックきゅうり かぶのスープ みかん 牛乳	お茶	ごよう牛乳 ツナみそおにぎり	643	18.3	14.8	2.0
28	水		ごはん 魚のごま焼き さつま芋サラダ 飛鳥汁 バイン缶 お茶	お茶	ごよう牛乳 バナナ・ウエハース	546	16.9	15.2	1.5
29	木		和風スパゲティ グリル南瓜 トマトスープ りんご(乳児はオレンジ) 豆乳	お茶	ごよう牛乳 ホイップサンド	612	22.5	23.3	1.9
30	金		ごはん じゅんじゅん 大根とツナの和え物 ブロッコリー バナナ お茶	お茶	ごよう牛乳 丁稚ようかん	522	21.0	20.9	1.6
31	土	役員会	焼きそば 中華スープ ゼリー フルーツ お茶	お茶	ごよう牛乳 お菓子	548	18.3	16.8	1.8
				お茶	ごよう牛乳	443	15.2	13.4	1.5
				お茶	ごよう牛乳	528	13.6	13.0	1.8
				お茶	ごよう牛乳	436	11.5	12.3	1.6
				お茶	ごよう牛乳	490	20.2	11.5	1.5
				お茶	ごよう牛乳	398	17.6	11.4	1.6
				お茶	ごよう牛乳	626	25.6	26.7	1.7
				お茶	ごよう牛乳	485	20.4	21.0	1.3
				お茶	ごよう牛乳	604	23.0	21.6	1.4
				お茶	ごよう牛乳	498	18.4	17.6	1.2
				お茶	ごよう牛乳	683	27.1	26.0	2.2
				お茶	ごよう牛乳	526	23.3	21.2	1.7
				お茶	ごよう牛乳	536	21.3	14.2	1.3
				お茶	ごよう牛乳	441	17.5	13.1	1.2
				お茶	ごよう牛乳	356	10.3	10.0	2.0
				お茶	ごよう牛乳	325	8.6	9.0	1.6

仕入れの都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

◇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があり、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。

「じゅんじゅん」は琵琶湖で獲れるうなぎや魚または牛肉や鶏肉を使い、甘辛く味付けしたすき焼き風の鍋料理です。給食室では鶏肉と旬の野菜で作ります。

一般的なようかんは寒天を使用して作られますが、おやつ「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ります。

♪ しがけんうまいものうた ♪ *大阪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 じゅん じゅん でっち ようかん
しがには きんまいどころが ようけ あるで ひーこね じょう びーわーこー



じゅんじゅん



丁稚ようかん