

がつ よ て い こ ん だ て ひ ょ う
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		聖隷こども園わかば		幼児		乳児	
日 ひ つ づ け	曜 よ う び	ぎ ょ う じ 行 事	こ ん だ て め い 献 立 名	おやつ		エネルギー kcal	脂質 g	エネルギー kcal	脂質 g		
				乳児・午前	乳幼児・午後	たんぱく質g	塩分 g	たんぱく質g	塩分 g		
1	もく 木	ねんしきゅうか 年始休暇									
2	きん 金	↓									
3	ど 土	↓									
5	げつ 月		わかめごはん あつあ 厚揚げのソースマヨ焼き しる だいこんにんじん みそ汁(大根・人参) みかん お茶	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 マカロニきなこ	600 21.2	18.0 1.8	465 17.1	14.7 1.5		
6	か 火		ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き しる たま あおな みそ汁(玉ねぎ・青菜) パイナップル お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 あんまん	526 21.0	11.3 1.7	388 17.3	10.4 1.5		
7	すい 水		しよく 食パン さかな こや 魚のパン粉焼き コンソメスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ビスケット	お茶 七草がゆ	521 23.0	14.3 1.6	429 18.1	12.5 1.4		
8	もく 木		こぎつねうどん ブロッコリーのおかかマヨ和え オレンジ お茶	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ◎ビスコッティ	542 26.3	16.2 1.9	462 22.8	14.1 1.5		
9	きん 金		ごはん ぶたにく しょうがに 豚肉の生姜煮 しる だいこん とうふ みそ汁(大根・豆腐) みかん お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 プリン ※1	570 23.0	19.1 1.9	472 19.3	16.3 1.5		
10	ど 土		パン2種 トマトシチュー フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 お菓子	お茶 お菓子	471 16.6	15.3 1.6	423 14.5	13.7 1.3		
12	げつ 月	せいじん ひ 成人の日				－ －	－ －	－ －	－ －		
13	か 火		ごはん にぎかな 煮魚 しる だいこん みそ汁(大根・えのき) パイナップル お茶	お茶 チーズ	とうにゅう 豆乳 おにぎり	618 21.7	14.4 1.7	494 18.7	13.2 1.8		
14	すい 水		ごはん とりにく みそづ や 鶏肉の味噌漬け焼き じる はくさい すまし汁(白菜・わかめ) オレンジ お茶	とうにゅう 豆乳 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 ちんすこう	566 21.4	16.7 1.8	519 20.0	18.4 1.6		
15	もく 木		ちゅうか 中華そば はくさい 白菜サラダ みかん とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ジャムサンド	665 28.7	17.9 1.7	519 24.2	16.8 1.4		
16	きん 金		とうにゅう 豆乳パン ハンバーグ あおな 青菜のソテー パンプキンスープ バナナ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 や 焼きいも	572 22.1	18.6 1.2	465 17.9	15.7 1.0		
17	ど 土		ぶたどん 豚丼 しる とうふ みそ汁(豆腐・もやし) フルーツ ちゃ お茶	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	459 16.3	8.8 1.7	380 13.4	8.0 1.4		
19	げつ 月		タコライス いも にんじん 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 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 ふ 麴ラスク	626 18.5	17.0 1.8	500 16.3	15.7 1.6		
20	か 火		しよく 食パン さけ あおな 鮭と青菜のシチュー ベイクドポテト ブロッコリー オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 ビスケット	とうにゅう 豆乳 ツナみそごはんおやき	573 25.3	18.7 1.8	481 20.6	16.5 1.5		
21	すい 水		ごはん とりにく や 鶏肉のレモンじょうゆ焼き なっとうじる 納豆汁 パイナップル お茶	とうにゅう 豆乳 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 クッキーラスク	549 22.2	12.9 1.4	473 19.8	13.4 1.1		
22	もく 木		ふゆやさい 冬野菜カレーうどん とうにゅう 豆乳 ◎はりはりサラダ トマト キウイ	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ポテトスコーン	593 21.5	21.2 1.8	520 20.1	19.5 1.5		
23	きん 金		ごはん ちゅうかたまごや 中華卵焼き しる だいこん あぶら みそ汁(大根・油あげ) みかん お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	お茶 ヨーグルト・こぎかな 小魚	527 23.7	14.0 1.9	488 22.7	15.0 1.6		
24	ど 土		や 焼きそば ちゅうか 中華スープ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	496 16.4	14.4 1.8	449 14.4	12.9 1.4		
26	げつ 月		ごはん とりにく のり や 鶏肉の海苔焼き しる とうふ あおな みそ汁(豆腐・青菜) みかん お茶	お茶 チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・ビスケット	576 22.6	11.9 1.6	442 19.1	11.3 1.4		
27	か 火		しよく 食パン ポークチャップ スティック胡瓜 かぶのスープ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	お茶 せんべい	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこおはぎ	602 25.5	24.7 1.6	481 20.5	19.5 1.2		
28	すい 水		ごはん さかな に 魚のみそ煮 あすかじる 飛鳥汁 パイナップル お茶	お茶 バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 あお 青のリッツィストパイ	619 21.5	23.7 1.6	508 17.2	19.0 1.3		
29	もく 木		わふう 和風スパゲティ かぼちゃ に 南瓜のそぼろ煮 キャベツスープ りんご(乳児:オレンジ) とうにゅう 豆乳	お茶 ヨーグルト	ぎゅうにゅう 牛乳 ホイップサンド	645 26.6	23.5 1.9	496 22.9	19.2 1.4		
30	金	たんじょうかい 誕生会	ごはん じゅんじゅん だいこん あ もの 大根とツナの和え物 バナナ ちゃ お茶	お茶 クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 でっち 丁稚ようかん	534 20.9	14.1 1.3	440 17.3	13.2 1.2		
31	ど 土		ツナピラフ ポトフ フルーツ とうにゅう 豆乳	お茶 かし お菓子	お茶 かし お菓子	479 15.8	9.3 1.7	403 13.3	8.8 1.4		

※Ⅰについて:ひよこ組は月齢を考慮してヨーグルトやゼリーに変更いたします。

※仕入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「じゅんじゅん」はすき焼きのように味付けした鍋料理です。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 じょう びわこ



じゅんじゅん



丁稚 ようかん

