

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

日付 曜日 付 け	行事	献立名	2026年1月 聖隸こども園わかば		おやつ		幼児			
			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 みそ汁(大根・人参)	あつあ 厚揚げのソースマヨ焼き みかん	や かぼちゃ 南瓜のグリル お茶	ちゃ 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 みそ汁(玉ねぎ・青菜)	とりにく 鶏肉の照り焼き パイン缶	や ひじきの煮付け お茶	ちゃ 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		しょく 食パン コンソメスープ	さかな 魚のパン粉焼き バナナ	こ スパゲティサラダ 牛乳	ちゃ お茶 ビスケット	お茶 ななとき 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 オレンジ	プロッコリーのおかかマヨ和え お茶	あ チーズ	ちゃ 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 みそ汁(大根・豆腐)	ぶたにく 豚肉の生姜煮 みかん	しょ ほうれん草サラダ お茶	ちゃ 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 フルーツ	トマトシチュー とうにゅう 豆乳	か 厚揚げと大根の煮物	ちゃ お茶 かし お菓子	お茶 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 みそ汁(大根・えのき)	にざかな 煮魚 パイン缶	こ ◎ごぼうのマリネ お茶	ちゃ 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 すまし汁(白菜・わかめ)	とりにく 鶏肉の味噌漬け焼き オレンジ	や あつあ 厚揚げと大根の煮物 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 みかん	はくさい 白菜サラダ 豆乳	ぱ プロッコリー	ちゃ 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 パンプキンスープ	ハンバーグ バナナ	あ 青菜のソテー 牛乳	ちゃ 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 フルーツ	しづく みそ汁(豆腐・もやし)	お茶	ちゃ お茶 かし お菓子	お茶 お茶 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 コーンスープ	いも さつま芋と人参のオレンジ煮 バナナ	にんじん お茶	ちゃ チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 麩ラスク	626 18.5	17.0 1.8	500 16.3	15.7 1.6
20 か 火		しょく 食パン 鮭と青菜のシチュー	ベイクドポテト オレンジ	豆 プロッコリー 牛乳	ちゃ お茶 チーズ	とうにゅう 豆乳 ピスケット	573 25.3	18.7 1.8	481 20.6	16.5 1.5
21 すい 水		ごはん 納豆汁	とりにく 鶏肉のレモンじょうゆ焼き パイン缶	や キャロットサラダ 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 キウイ	おはりはりサラダ 豆乳	トマト	ちゃ 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 みそ汁(大根・油あげ)	ちゅうかたまごや 中華卵焼き みかん	きんひら ◎金平ごぼう お茶	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ	お茶 こさかな ヨーグルト・小魚	527 23.7	14.0 1.9	488 22.7	15.0 1.6
24 ど 土		や 焼きそば フルーツ	ちゅうか 中華スープ 豆乳	ゼリー	ちゃ お茶 かし お菓子	お茶 お茶 お菓子	496 16.4	14.4 1.8	449 14.4	12.9 1.4
26 げつ 月		ごはん みそ汁(豆腐・青菜)	とりにく 鶏肉の海苔焼き みかん	はくさい 白菜のゆかり和え お茶	ちゃ チーズ	ぎゅうにゅう 牛乳 バナナ・ピスケット	576 22.6	11.9 1.6	442 19.1	11.3 1.4
27 か 火		しょく 食パン かぶのスープ	ポークチャップ オレンジ	きゅうり ステイック胡瓜 牛乳	ちゃ 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 飛鳥汁	さかな 魚のみそ煮 パン缶	に さつま芋サラダ お茶	ちゃ バナナ	ぎゅうにゅう 牛乳 あお 青のりツイストパイ	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 キャベツスープ	かぼちゃ 南瓜のそぼろ煮 りんご(乳児:オレンジ)	トマト 豆乳	ちゃ 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 バナナ	じゅんじゅん お茶	だいこん 大根とツナの和え物 お茶	ちゃ クラッカー	ぎゅうにゅう 牛乳 でっちゃんようかん	534 20.9	14.1 1.3	440 17.3	13.2 1.2
31 ど 土		ツナピラフ フルーツ	ポトフ 豆乳	お茶	ちゃ お茶 かし お菓子	お茶 お茶 お菓子	479 15.8	9.3 1.7	403 13.3	8.8 1.4

※1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。

りょうり
お料理で全国制覇

この月は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。おやつの「でっちゃんようかん」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 でっちゃんようかん

しがには きんまいところが ようけ あるで

ひーこね じょ びわこ

じゅんじゅん



丁稚 ようかん

