

給食献立表

2026年1月

常盤こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳
5・19 月	御飯 つくね焼き	米 鶏挽、豆腐、塩、長葱、人参、生姜、片栗粉、油、 砂糖、みりん、醤油、片栗粉	サンドイッチ (食パン、チーズ、ブルーベリージャム) オレンジ
	なめ茸和え 味噌汁	青梗菜、人参、なめ茸 南瓜、玉葱、だし、味噌	
6・20 火	味噌ラーメン	中華麺、豚肉、生姜、にんにく、人参、玉葱、キャベツ、 にら、コーン缶、中華だし、砂糖、塩、醤油、味噌、ごま油	焼きおにぎり (米、昆布、塩、醤油) いちご
	さつま芋のグラッセ ヨーグルト	さつま芋、バター、砂糖、塩 ヨーグルト	
7・21 水	御飯 鯖の磯辺焼き ごぼうの炒め煮 味噌汁	米 鯖、生姜、醤油、青のり、片栗粉 豚肉、牛蒡、人参、いんげん、油、砂糖、醤油 若布、じゃが芋、長葱、だし、味噌	りんごゼリー (りんご濃縮果汁、グラニュー糖、ゼラチン) ミニぼん こざかな バナナ
	ロールパン マカロニグラタン もやしのツナ酢和え 野菜スープ	ロールパン 鶏肉、マカロニ、玉葱、マッシュルーム缶、バター、 小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、パセリ、粉チーズ、パン粉 もやし、人参、水菜、ツナ缶、砂糖、酢、醤油、ごま油 ほうれん草、人参、塩、コンソメ	カレーそばろおにぎり (米、豚挽、砂糖、みりん、醤油、カレー粉) みかん
9・23 金	御飯 かじきの竜田揚げ うの花炒り 味噌汁	米 かじき、生姜、みりん、醤油、片栗粉、油 おから、長葱、人参、干椎茸、こんにゃく、 油、だし、みりん、砂糖、醤油 白菜、人参、玉葱、だし、味噌	ヨーグルトケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 グラニュー糖、バター、プレーンヨーグルト) りんご
	豚肉丼 和えもの 味噌汁	米、豚肉、人参、玉葱、ピーマン、 ごま油、砂糖、醤油、片栗粉 ブロッコリー、人参、醤油 豆腐、長葱、だし、味噌	カルテツゴフレット おせんべいしょうゆ味 バナナ
26 月	和風スパゲティ 南瓜の甘煮 野菜スープ 牛乳	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、椎茸、 油、砂糖、コンソメ、醤油、かつお節 南瓜、だし、砂糖、醤油 小松菜、玉葱、人参、塩、コンソメ 牛乳	揚げパン (ロールパン、油、グラニュー糖) いちご
	御飯 鮭の香味焼き じゃが芋と挽肉の味噌煮 すまし汁	米 鮭、生姜、醤油、ごま油 豚挽、じゃが芋、人参、玉葱、油、だし、砂糖、味噌 青梗菜、大根、だし、塩、醤油	チヂミ (米粉、片栗粉、鶏挽、にら、玉葱、 塩、コンソメ、ごま、ごま油) オレンジ
14・28 水	御飯 チキンカツ カリフラワーサラダ 味噌汁	米 鶏肉、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース ハム、カリフラワー、人参、胡瓜、塩、マヨネーズ 里芋、玉葱、万能葱、だし、味噌	きな粉シフォンケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、 グラニュー糖、卵、油、牛乳、きな粉) りんご
	御飯 鯖のごま焼き ゆかり和え 味噌汁	米 鯖、みりん、醤油、ごま、油 キャベツ、人参、竹輪、ゆかり かぶ、かぶの葉、長葱、油揚げ、だし、味噌	カルテツベビードーナツ こつぶじゃがあられ バナナ
16・30 金	ぶどうパン ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	ぶどうパン 豚肉、白菜、人参、玉葱、しめじ、塩、コンソメ ウインナー、さつま芋、人参、玉葱、油、塩、醤油 ヨーグルト	ケチャップおにぎり (米、鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、 油、塩、コンソメ、トマトケチャップ) みかん
	御飯 肉じゃが 千草煮 味噌汁	米 豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、油、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、だし、砂糖、醤油 麩、玉葱、だし、味噌	カルテツリトルクッキー 木葉せんべい バナナ
3～5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エ ネ ル ギ ー	578kcal
		たん ぱ く 質	23.7g
		脂 質	18.6g
		塩 分	2.4g
		鉄	3.3mg
		カル シ ウ ム	257mg
		ビ タ ミ ン C	40mg
		食 物 繊 維	5.2g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 後期食・完了期食

2026年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食（Ⅰ・Ⅱ）		午後 後期食・完了期食（Ⅰ）		午後 完了期食（Ⅱ）	
5・19	月	全粥・軟飯 つくね焼き チーズ和え 味噌汁	鶏挽、豆腐、長葱、人参 青梗菜、人参、粉チーズ 南瓜、玉葱	パンがゆ・食パン 鮭のチーズ蒸し 野菜ソテー 野菜スープ	鮭、玉葱、チーズ カリフラワー、人参 かぶ、かぶの葉、人参	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、チーズ かぶ、かぶの葉、人参
6・20	火	煮込みうどん さつま芋のグラッセ ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、 玉葱、キャベツ、にら さつま芋、バター プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 豆腐ステーキ おかか和え 味噌汁	豆腐、小麦粉 白菜、人参、かつお節 アスパラガス、玉葱	焼きおにぎり 味噌汁	米、昆布、塩、醤油 アスパラガス、玉葱
7・21	水	全粥・軟飯 たらの磯辺煮 大根の炒め煮 味噌汁	たら、青のり 大根、人参 じゃが芋、玉葱	全粥・軟飯 肉団子の味噌煮 煮浸し すまし汁・バナナ	豚挽 茄子、玉葱 ブロッコリー、人参・バナナ	軟飯 肉団子の味噌煮 煮浸し バナナ	豚挽 茄子、玉葱 バナナ
8・22	木	パンがゆ・食パン マカロニのクリーム煮 ツナ和え 野菜スープ	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、マカロニ、玉葱、 かぶ、人参、ツナ缶 ほうれん草、人参	全粥・軟飯 だし巻き卵 里芋のあんかけ 味噌汁	卵 里芋、人参 キャベツ、玉葱	そばろおにぎり 味噌汁	米、豚挽、砂糖、 みりん、醤油 キャベツ、玉葱
9・23	金	全粥・軟飯 煮魚 うの花炒り 味噌汁	かじき おから、人参、玉葱 白菜、人参、玉葱	煮込みうどん 木葉焼き スティック大根	うどん、人参、玉葱、 青梗菜 鶏挽、南瓜 大根	ヨーグルトケーキ すまし汁	小麦粉、グラニュー糖、 ベーキングパウダー、卵、 バター、プレーンヨーグルト 人参、玉葱、青梗菜
10・24	土	全粥・軟飯 そばろ煮 和えもの 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、ピーマン ブロッコリー、人参 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 たらの甘酢煮 ほうれん草炒め 味噌汁	たら、人参、玉葱 ほうれん草、人参 さつま芋、玉葱	軟飯 たらの甘酢煮 ほうれん草炒め	たら、人参、玉葱 ほうれん草、人参
26	月	煮込みうどん 南瓜の甘煮 コンソメ煮	うどん、豚挽、人参、 玉葱、かつお節 南瓜 小松菜、人参、玉葱	パンがゆ・食パン しらすの野菜煮 かぶのバター醤油焼き トマトスープ	しらす、キャベツ、人参、玉葱 かぶ、バター トマト、人参、玉葱	揚げパン トマトスープ	ロールパン、油、 グラニュー糖 トマト、人参、玉葱
13・27	火	全粥・軟飯 煮魚 じゃが芋と挽肉の味噌煮 すまし汁	鮭 豚挽、じゃが芋、人参、玉葱 青梗菜、大根	そばろがゆ ごま和え 味噌汁	米、鶏挽、にら、玉葱 ブロッコリー、人参、ごま 人参、玉葱	チヂミ すまし汁	米粉、片栗粉、鶏挽、 にら、玉葱、コンソメ、 塩、ごま、ごま油 人参、玉葱
14・28	水	全粥・軟飯 煮鶏 カリフラワーサラダ 味噌汁	鶏挽 カリフラワー、人参 里芋、玉葱	全粥・軟飯 魚の甘辛焼き 味噌炒め すまし汁	たら、小麦粉 白菜、人参、玉葱 南瓜、人参	きな粉シフォンケーキ すまし汁	小麦粉、グラニュー糖、 ベーキングパウダー、 卵、油、牛乳、きな粉 南瓜、人参
15・29	木	全粥・軟飯 かじきのごま煮 ゆかり和え 味噌汁	かじき、ごま キャベツ、人参、ゆかり かぶ、かぶの葉、玉葱	煮込みうどん 粉ふき芋 人参グラッセ・バナナ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、ほうれん草 じゃが芋、青のり 人参・バナナ	煮込みうどん バナナ	うどん、鶏挽、人参、 玉葱、ほうれん草 バナナ
16・30	金	パンがゆ・食パン ポトフ さつま芋ソテー ヨーグルト	豚挽、白菜、人参、玉葱 さつま芋、人参、玉葱 プレーンヨーグルト	全粥・軟飯 豆腐のケチャップ煮 紅白煮 味噌汁	ピーマン、ケチャップ 鶏挽、豆腐、人参、玉葱、 大根、人参 小松菜、玉葱	ケチャップおにぎり 味噌汁	米、鶏挽、人参、玉葱、 ピーマン、コンソメ、 油、塩、ケチャップ 小松菜、玉葱
17	土	全粥・軟飯 肉じゃが 千草煮 味噌汁	豚挽、じゃが芋、人参、玉葱 ほうれん草、人参 麩、玉葱	全粥・軟飯 煮魚 香りとえ 味噌汁	鮭 アスパラガス、玉葱 茄子、人参	軟飯 煮魚 香りとえ	鮭 アスパラガス、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

離乳食献立表 初期食・中期食

2026年1月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
5・19	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 南瓜つぶし	七倍がゆ 煮奴 味噌煮	豆腐、だし、醤油 人参、玉葱、南瓜、 だし、味噌	パンがゆ 魚のクタクタ煮 かぶの煮物	鮭、カリフラワー、 人参、だし、塩 かぶ、だし
6・20	火	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト キャベツペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 キャベツつぶし さつま芋つぶし	煮込みうどん さつま芋のマッシュ ヨーグルト	うどん、鶏挽、人参、 キャベツ、だし、味噌 さつま芋、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 豆腐の野菜煮 煮浸し	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 白菜、だし
7・21	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 魚のあんかけ 紅白煮	たら、じゃが芋、 だし、醤油 大根、人参、だし	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 とろみ煮	鶏挽、茄子、 人参、だし、味噌 ブロッコリー、だし、醤油
8・22	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ほうれん草ペースト	パンがゆ・つぶし・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 ほうれん草、だし	七倍がゆ 豆腐のやわらか煮 里芋の煮物	豆腐、キャベツ、玉葱、 だし、味噌 里芋、人参、だし、醤油
9・23	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 白菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす 玉葱つぶし 白菜つぶし	七倍がゆ 煮魚 トロトロ煮	鮭、だし、味噌 白菜、人参、玉葱、 だし、醤油	煮込みうどん そばろ煮	うどん、玉葱、大根、 南瓜、だし、醤油 鶏挽、だし
10・24	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 ブロッコリー、だし、塩	七倍がゆ 煮魚 さつま芋の煮物	たら、ほうれん草、だし、味噌 さつま芋、人参、 玉葱、だし
26	月	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・豆腐 南瓜つぶし 小松菜つぶし	煮込みうどん そばろ煮	うどん、玉葱、南瓜、 小松菜、だし、醤油 鶏挽、だし	パンがゆ しらすの野菜煮 トマト煮	しらす、キャベツ、 人参、だし、醤油 トマト、かぶ、だし、塩
13・27	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 大根ペースト じゃが芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 大根つぶし じゃが芋つぶし	七倍がゆ 鮭のおろし煮 じゃが芋の煮物	鮭、大根、だし じゃが芋、人参、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のとろみ煮 煮浸し	豆腐、玉葱、だし、醤油 ブロッコリー、人参、だし
14・28	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト カリフラワーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし カリフラワーつぶし	七倍がゆ 豆腐のあんかけ やわらか煮	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 里芋、カリフラワー、だし、味噌	七倍がゆ 鶏挽のクタクタ煮 南瓜のマッシュ	鶏挽、人参、玉葱、 白菜、だし、醤油 南瓜、だし
15・29	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト かぶペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい かぶつぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜煮	たら、だし、醤油 人参、キャベツ、かぶ、 だし、醤油	煮込みうどん じゃが芋の煮物	うどん、豆腐、人参、 ほうれん草、だし、味噌 じゃが芋、だし
16・30	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト さつま芋ペースト	パンがゆ・つぶし・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし さつま芋つぶし	パンがゆ・ヨーグルト そばろ煮 さつま芋の煮物	プレーンヨーグルト 鶏挽、人参、玉葱、 白菜、だし、塩 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮魚 味噌煮	鮭、だし、醤油 人参、大根、小松菜、 だし、味噌
17	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・しらす じゃが芋つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 じゃが芋のマッシュ	豆腐、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、味噌 じゃが芋、だし	七倍がゆ 鶏挽の旨煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、醤油 茄子、だし、醤油

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

軽食献立表

2026年1月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名
5・19 月	おにぎり	米、かつお節、醤油
6・20 火	ホットドッグ	ロールパン、ウインナー、トマトケチャップ
7・21 水	おにぎり	米、若菜
8・22 木	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、ケーキシロップ
9・23 金	サンドイッチ	食パン、いちごジャム
26 月	おにぎり	米、ごま塩
13・27 火	サンドイッチ	ロールパン、あんずジャム
14・28 水	おにぎり	米、昆布佃煮
15・29 木	メープルトースト	食パン、ケーキシロップ
16・30 金	蒸しパン	ホットケーキミックス粉、牛乳、油

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2026 年 1 月

常盤こころ保育園

新たな一年が始まります。1 月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。寒さも本番となり感染症が流行りやすくなります。手洗いやうがいをして、食事をおいしく食べて元気な身体をつくっていきましょう。今回の給食だよりでは「おせち」についてと「きな粉のシフォンケーキ」のレシピを紹介します。



おせちについて

おせち料理は今ではお正月に食べるごちそうになっていますが、本来は家族そろって一年を元気に過ごせたことを祝い、神様にお供えする料理のことでした。地方のおせち料理はそのなごりが根強く、その土地でとれるごちそうをみんなで食べる風習が今でも残っています。準備を子どもに手伝ってもらったり、一品一品に願いや意味が込められていることを話しながら、「おせち料理」を伝えてあげてください。

えび

腰が曲がるまで長生きできるようにという長寿の願いがあります

れんこん

穴から先が見えることから、将来の見通しが明るくという願いが込められています

かまぼこ

紅白でおめでたい彩りで日の出に似ている形なので新しい年の門出にふさわしいとされています

くろまめ

まめに働けるよう、まめで健康に丈夫に過ごせるよう願いが込められています

栗きんとん

黄金色に輝く財宝という意味で、豊かな一年を送れるようにという願いがあります



きな粉シフォンケーキ



<材料>3歳以上児 5人分

小麦粉 30g
ベーキングパウダー 1.5g
グラニュー糖 35g
卵 75g
油 20g
牛乳 20g
きな粉 7.5g

<作り方>

- ① 小麦粉・ベーキングパウダー・きな粉を混ぜてふるいにかける
- ② 卵黄と卵白に分ける
- ③ 卵黄に半量のグラニュー糖を加え、白くもったりとするまで混ぜる
- ④ ③に油、牛乳の順に加え、そのつどよく混ぜる
- ⑤ 卵白と残りのグラニュー糖を混ぜてメレンゲを作る
(ツノがたつまで泡立てる)
- ⑥ ④に⑤を加え、泡をつぶさないようにサックリと混ぜる
- ⑦ 型に入れて 170℃で 15 分～20 分焼いたらできあがり

食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声がけください