

2026年1月



こんだてひょう



なしのき保育園

日	曜日	10時のおやつ (3歳児未満)	ひる	3時のおやつ	主な食材料	延長保育 補食	
5	月	せんべい むぎちや	トマトカレー わかめスープ	ミックスサラダ にゅうさんきんいんりょう	レモンラスク ぎゅうにゅう	ごめ むぎ とりにく やさいミックス ジャガイモ たまねぎ あぶら カレールウ トマトケチャップ ホールトマト ガラ グリーンピース わかめ きりほじだいこん にんじん ソフトチキン しょうゆ しお ブロッコリー パター こま だいす マヨネーズ にゅうさんきんいんりょう しょくパン さとう レモンかじゅう ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
6	火	やさいジュース	ごはん とうふと ほうれんそうのみそしる ぶたのかくに	ひじきのいためもの みかん	あおのりボテト ぎゅうにゅう	ごめ どうふ ほうれんそう みそ たまねぎ す ぶたにく しょうが さけ ねぎ だいこん あぶら さとう みりん しょうゆ ひじき あぶらあげ いんげん にんじん しらつき みかん ジャガイモ あおのり しお ぎゅうにゅう	ピスケット むぎちや
7	水	ピスケット むぎちや	バターロールパン にんじんのポタージュ さけのレモンバターソース	マセドリアンサラダ ヨーグルト	7日なくさふうぞうすい 21日ちゅうかかく	バターロールパン あぶら ぎゅうにゅう なまクリーム しお バターコムギー あぶら ぎゅうにゅう にんにく さとう こしょう ばかり にんにく きやべつ ポークハム ジャガイモ たまねぎ マヨネーズ ヨーグルト こめ こま だいこん 7日かぶ ほうれんそう しらすほし しょうゆ 21日とりにく ちんげんさい こまあぶら	せんべい やさいジュース
8	木	せんべい むぎちや	とうにゅうみそうどん とりのしょうがやき	こまつなと にんじんのおひたし バナナ	だしこんぶおむすび むぎちや	うどん とりにく にんじん はくさい あぶらあげ あかみそ しょうゆ みりん とうにゅう しょうが さけ さとう あぶら こまつな もやし いとけすり バナナ こめ こんぶ す こま のり むぎちや	ピスケット むぎちや
9	金	せんべい むぎちや	ごはん わかめととうふのすまじる かれいのいそやき	がめに りんご	ジャムパン ぎゅうにゅう	ごめ わかめ とうふ えのきだけ しお しょうゆ からすかれい しょうが あぶら さとう あおのり なまあげ にんじん しいだけ ごぼう こんにゃく いんげん みりん りんご ジャムパン ぎゅうにゅう	ヨーグルト
10	土	むてんかかし むぎちや	スパゲティミートソース きやべつのスープ	みかん	ピザパン ぎゅうにゅう	スパゲティ バター あぶら ぶたにく にんにく トマトケチャップ トマトピューレ でんぶん ウスター・ソース とりにく きやべつ ねぎ しお にんじん たまねぎ こしょう ガラ みかん ピザパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
13	火	ぎゅうにゅう	ごはん ちゅうかふうコーンスープ ヤンニヨムチキン	かいそうのちゅうかあえ バナナ	パンブリンクリーム コッペ ぎゅうにゅう	ごめ とりにく ちんげんさい コーンペースト ねぎ しお しょうゆ でんぶん ガラ にんにく しお こしょう トマトケチャップ ごまあぶら あぶら みりん だいこん にんじん ほうれんそう かいそうミックス バナナ ちゅうかドレッシング ピッペパン かぼちゃペースト さとう バター きなこ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
14	水	せんべい むぎちや	しおこんぶごはん あげとほうれんそうのみそしる かじきのさっぱりいため	くるまふとやさいのもの りんご	しろいんげんの スープパスタ むぎちや	ごめ しおこんぶ しうゆ みりん あぶらあげ みそ ほうれんそう たまねぎ かじき あぶら しうがす しお さとう くるまふ にんじん こぼう こぼう ごまあぶら りんご しろいんげんペースト こま とりにく バター マカロニ なまクリーム ガラ こしう ぎゅうにゅう むぎちや	ピスケット ぎゅうにゅう
15	木	ピスケット むぎちや	マーブルしょくパン ほうれんそうの クリームスープ サクサクチキン	プロッコリーサラダ はっこうにゅう	いもほた ぎゅうにゅう	マーブルしょくパン ほうれんそう ジャガイモ たまねぎ ワインナー バター ぎゅうにゅう こむぎこ なまクリーム しお こしょう ガラ とりにく マヨネーズ しうゆ あぶら コーンフレーク ブロッコリー バブリカ きやべつ にんじん フレンチドレッシング はっこうにゅう こめ もちごめ さつまいも きなこ さとう ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
16	金	せんべい むぎちや	むぎごはん おおびらじる さわらのはぐさいむし	おからのボテサラふう みかん	アップルパン ぎゅうにゅう	ごめ むぎ こんにゃく にんじん だいこん しお こぼう とうふ さといも ねぎ しうゆ みりん さわら あぶら レモンかじゅう さとう はくさい おから たまねぎ ホールコーン マヨネーズ ツナ みかん アップルパン ぎゅうにゅう	ミルクプリン
17	土	むてんかかし むぎちや	クリームかけピラフ ボトフ	バナナ	シュガートースト ぎゅうにゅう	ごめ とりにく カレー あぶら たまねぎ しお にんじん ぎゅうにゅう でんぶん なまクリーム バター バセリ ウインナー きやべつ じゅがいも こしょう ガラ バナナ シュガートースト ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
19	月	せんべい むぎちや	トマトカレー わかめスープ	ミックスサラダ にゅうさんきんいんりょう	メロンパンふうトースト ぎゅうにゅう	ごめ むぎ とりにく にんじん なす ジャガイモ たまねぎ あぶら カレールウ トマトケチャップ ホールトマト ガラ ぎやべつ グリーンピース わかめ きりほじだいこん しお ブロッコリー す こま だいす マヨネーズ にゅうさんきんいんりょう バター しょくパン さとう こむぎこ ぎゅうにゅう	せんべい むぎちや
24	土	むてんかかし むぎちや	たんめん ツナポテト	おうとうかん(山形産)	コーンロールパン ぎゅうにゅう	ラーメン やきふた ねぎ はくさい にんじん きくらげ にんにく しうが こまあぶら にら しお ガラ じゅがいも タツ たまねぎ あぶら こしょう おうとうかん コーンロールパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや
27	火	とうにゅう フッキンプリン	カオマンガイ カレースープ	だいこんのソムタム マーコット	おかずケーキ のむヨーグルト	ごめ むぎ とりにく ねぎ にんにく しうが あぶら ちんげんさい オイスタークリーク しお こしょう さとう さけ みそ こまあぶら ガラ す きやべつ たまねぎ ワインナー にんじん バセリ カレー だいこん バブリカ かんきつドレッシング はるさめ マーコット バター ホットケーキミックス ぎゅうにゅう ポークハム ダイスチーズ のむヨーグルト	せんべい むぎちや
31	土	むてんかかし むぎちや	ごほとんどん しおちゃんこじる	ヨーグルト	ぶどうパン ぎゅうにゅう	ごめ ぶたにく ごぼう あぶら たまねぎ さけ こまつな しうが さとう でんぶん こまあぶら みりん とりにく にんじん しいだけ はくさい ねぎ しお ヨーグルト ぶどうパン ぎゅうにゅう	ゼリー むぎちや

*材料の都合で、献立を変更することがあります。

1月のさまざまな行事と行事食

《3歳以上児》	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	588Kcal	22.6g	17.3g
園の目標値	550Kcal	22.5g	15.2g

《3歳未満児》	エネルギー	たんぱく質	脂肪
今月の献立	549Kcal	20.2g	15.6g
園の目標値	500Kcal	20.5g	13.9g

★がめ煮=福岡県の筑前煮のような煮物です。

おせち料理



お正月を迎えるための、華やかな料理です。それぞれの料理には、いろいろな願いが込められています。

お雑煮



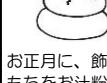
もちを入れたお正月の祝いの汁ものです。作り方や味など地域ごとに、特徴があります。

七草のかゆ



栄養満点の「春の七草」を入れたおかゆです。ごちそうを食べて疲れた胃を休め、元気にしてくれます。

鏡開き



お正月に、飾ったもちをお粉やお雑煮にします。神様に感謝し、1年間元気で過ごせる様に願いが込められています。

**成人の日
(1月12日)**



18歳になって、新しく大人の仲間入りをした新成人を祝う日

**小正月
(1月15日)**



その年の豊作を願う行事や、お正月の飾りを焼く「どんど焼き」などが行われます。小豆がゆも食べられます。

★ マセドリアンサラダはフランスのサイコロサラダです
★ カオマンガイはタイのチキンライスです