

1月献立表



*牛乳は毎日出ます。

*午前おやつは3歳未満児のみです。

*主食はパンかごはんです。

*完了食は幼児食を刻んだものが出ます。

*入荷等の状況により、予告なく内容が変更になる場合があります。

つくし保育園 令和8年1月

日・曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ
5(月)	お菓子	ツナカレー 大根のごま塩サラダ パイン缶	お菓子 チーズ
6(火)	バナナ	松風焼き ブロッコリーの塩ゆで のっぺい汁	塩昆布とごまのおにぎり
7(水)	お菓子	ゆかりごはん 煮しめ 七草入りごまあえ すまし汁	シュガートースト
8(木)	お菓子	魚の照り焼き 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 みかん	さつまいもとりんごのきんとん
9(金)	お菓子	鶏肉のごまみそ焼き 青菜のしらすあえ すまし汁	きなこクッキー
10(土)	お菓子	スパゲティナポリタン 焼きポテト バナナ	お菓子
12(月)	成人の日		
13(火)	バナナ	花野菜のシチュー グリーンサラダ りんご	みかんヨーグルト蒸しパン
14(水)	お菓子	魚の西京焼き れんこんのきんぴら すまし汁 手作りふりかけ	ぜんざい
15(木)	お菓子	高野豆腐のオランダ煮 ひじきとちりめんの和え物 みそ汁	お好み焼き
16(金)	お菓子	肉じゃが 白菜のごま酢あえ すまし汁	かぼちゃのキッシュ風
17(土)	お菓子	豚汁うどん 青菜の磯あえ バナナ	お菓子
19(月)	お菓子	魚の幽庵焼き はりはりあえ みそ汁 ふりかけ	ごまじゃこトースト
20(火)	バナナ	ヤンニョムチキン風 華風あえ スープ	ふかしいも
21(水)	お菓子	すき焼き煮 白菜の塩昆布あえ みそ汁	米粉のもちもちケーキ
22(木)	お菓子	鶏肉の竜田揚げ もやしのゆかりあえ すまし汁	原宿ドッグ
23(金)	お菓子	厚揚げのそぼろ丼 かぼちゃのみそ汁 りんご	磯の香おにぎり
24(土)	もちつき		
26(月)	お菓子	高野豆腐の五目煮 小松菜とツナの和え物 みそ汁 ごま佃煮	ベジータケーキ
27(火)	バナナ	魚のムニエル かぼちゃのサラダ スープ	レーズンパン
28(水)	お菓子	豚肉の五目炒め 七福なます みそ汁	さつまいもスティック
29(木)	お菓子	コーングラタン ブロッコリーの塩ゆで スープ	マカロニあべかわ
30(金)	お菓子	中華丼 わかめスープ りんご	バタークッキー
31(土)	お菓子	豚汁うどん 青菜の磯あえ バナナ	お菓子

1月離乳食献立表



* おかゆ（軟飯）は毎日出ます。

* だしは昆布かつおを使用します。

* 中期食は後期食を刻んだものが出ます。

* 必要に応じて育児用ミルクを飲みます。

* 入荷等の状況により、予告なく内容が変更になる場合があります。 * ■しょうゆ ▲さとう

つくし保育園 令和8年1月

日・曜日	午前おやつ	昼食（初期）	昼食（中期・後期）※【】内は使用食材	午後おやつ
5(月)	お菓子	じゃがいもペースト にんじんペースト りんご	大豆の煮物【大豆水煮、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、■▲】 和え物【だいこん、にんじん、■】 りんご	お菓子
6(火)	バナナ	だいこんペースト ブロッコリーペースト	鶏ひき肉の煮物【鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、■▲】 のっぺい汁【さといも、にんじん、だいこん、ねぎ、■】	軟飯【お粥】
7(水)	お菓子	ほうれんそうペースト はくさいペースト	ささみの煮物【ささみ、さといも、にんじん、ほうれんそう、だいこん、■▲】 すまし汁【麴、かぶ、はくさい、ねぎ、■】	食パン 【パン粥】
8(木)	お菓子	にんじんペースト たまねぎペースト みかん	白身魚の煮物【白身魚、にんじん、きゅうり、■▲】 みそ汁【にんじん、たまねぎ、かぶ、みそ】 みかん	さつまいもと りんご
9(金)	お菓子	こまつなペースト だいこんペースト	ささみの煮物【ささみ、だいこん、さといも、ねぎ、■▲】 しらすあえ【こまつな、もやし、にんじん、しらす、■】	お菓子
10(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	大豆の煮物【大豆水煮、にんじん、たまねぎ、コーン、かぼちゃ、■▲】 じゃがいもスティック バナナ	お菓子
12(月)	成人の日			
13(火)	バナナ	じゃがいもペースト ブロッコリーペースト りんご	鶏むね肉の煮物【鶏むね肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、はくさい、■▲】 和え物【キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、■】 りんご	お菓子
14(水)	お菓子	じゃがいもペースト たまねぎペースト	おかかごはん 白身魚の煮物【白身魚、にんじん、じゃがいも、ピーマン、みそ▲】 すまし汁【はくさい、さといも、ねぎ、■】	さつまいも
15(木)	お菓子	はくさいペースト にんじんペースト	しらすごはん 高野豆腐の煮物【高野豆腐、にんじん、キャベツ、■▲】 みそ汁【豆腐、たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ、みそ】	お菓子
16(金)	お菓子	ほうれんそうペースト だいこんペースト	ささみの煮物【ささみ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、■▲】 すまし汁【はくさい、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、■】	かぼちゃ
17(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	うどん【うどん、鶏ひき肉、さといも、にんじん、だいこん、ねぎ、みそ】 和え物【こまつな、もやし、■】 バナナ	お菓子
19(月)	お菓子	にんじんペースト きゅうりペースト	白身魚の煮物【白身魚、にんじん、きゅうり、もやし、■▲】 みそ汁【豆腐、たまねぎ、ねぎ、みそ】	食パン 【パン粥】
20(火)	バナナ	キャベツペースト にんじんペースト	ささみの煮物【ささみ、だいこん、にんじん、さといも、■▲】 スープ【キャベツ、ブロッコリー、かぼちゃ、■】	ふかしいも

21(水)	お菓子	じゃがいもペースト はくさいペースト	すき焼き風【豆腐、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、■▲】 みそ汁【はくさい、にんじん、もやし、ねぎ、みそ】	お菓子
22(木)	お菓子	ほうれんそうペースト キャベツペースト	大豆の煮物【大豆水煮、もやし、にんじん、キャベツ、■▲】 すまし汁【にんじん、ほうれんそう、■】	お菓子
23(金)	お菓子	かぼちゃペースト たまねぎペースト りんご	そぼろ丼【鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、■▲】 みそ汁【かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、みそ】 りんご	軟飯【お粥】
24(土)	もちつき			
26(月)	お菓子	じゃがいもペースト こまつなペースト	しらすごはん 高野豆腐の煮物【高野豆腐、にんじん、じゃがいも、たまねぎ、■▲】 みそ汁【こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、みそ】	お菓子
27(火)	バナナ	かぼちゃペースト はくさいペースト	白身魚の煮物【白身魚、かぼちゃ、じゃがいも、にんじん、きゅうり、■▲】 スープ【たまねぎ、にんじん、キャベツ、■】	お菓子
28(水)	お菓子	にんじんペースト だいこんペースト	五目煮【ささみ、にんじん、たまねぎ、白ねぎ、さといも、■▲】 しらすあえ【だいこん、にんじん、きゅうり、しらす、■】	さつまいも
29(木)	お菓子	じゃがいもペースト ブロッコリーペースト	鶏ひき肉の煮物【鶏ひき肉、コーン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、■▲】 スープ【ブロッコリー、にんじん、はくさい、■】	マカロニ あべかわ
30(金)	お菓子	チンゲンサイペースト たまねぎペースト りんご	大豆の煮物【大豆水煮、にんじん、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、■▲】 スープ【豆腐、もやし、たまねぎ、にんじん、■】 りんご	お菓子
31(土)	お菓子	野菜ペースト バナナ	うどん【うどん、鶏ひき肉、さといも、にんじん、だいこん、ねぎ、みそ】 和え物【こまつな、もやし、■】 バナナ	お菓子