



令和8年1月分保育園給食献立表

No605 R 8.1.5

【今月のテーマ】 行事食を知り、おいしく食べましょう

松本市 こども若者部 保育課

曜日	日付	3歳未満児 おやつ	昼食	おやつ	主な材料とその主なはたらき			栄養価
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	身体の調子を整えるもの	
月	5・19	牛乳 クラッカー	ゴロゴロ野菜のカレー バンサンスー みかん・茶	りんごゼリー せんべい	じゃが芋・小麦粉・ バター・油・でんぷ ん麵・ごま油・砂 糖・せんべい	ツナ・豚肉	人参・玉ねぎ・グリーンピース・ にんにく・しょうが・きゃべ つ・もやし・ホールコーン・み かん・粉寒天・りんごジュ ース・黄桃缶・パイン缶	⑤345 1.9 ⑩331 1.8
火	☆ 6・20	果汁ゼリー	豆腐のすまし汁 松風焼き 紅白なます・バナナ	⑥七草がゆ風 ⑩芋ようかん・牛乳	白いりごま・砂糖 ・米・さつま 芋	わかめ・豆腐・鶏ひ き肉・豚ひき肉・み そ・青のり・しらす 干し・牛乳	えのき茸・人参・玉ね ぎ・大根・バナナ・小松 菜・粉寒天	⑥304 1.9 ⑩390 1.5
水	7・21	茶 ふのきな粉 ボーロ	白菜のみそ汁 白身魚のフライ おかか和え	カレー蒸しパン 牛乳	小麦粉・パン 粉・油・砂糖	油揚げ・みそ・白 身魚・かつお節・ ウインナー・豆 乳・牛乳	白菜・玉ねぎ・しめじ・ 小松菜・ほうれん草・も やし・人参・ホールコー ン	403 2.1
木	☆ 8・22	茶 チーズ	春雨スープ 卵とし のり酢和え	⑧おしるこ (0.1(2)歳児 かぼちゃの小豆煮) ⑫こねつけ・茶	春雨・砂糖・上 新粉・白玉粉・ 米・小麦粉・白 すりごま	粉豆腐・ツナ・ 卵・のり・豆 腐・小豆・牛 乳・みそ	チンゲン菜・玉ねぎ・人 参・干しいたけ・きゃべ つ・小松菜・もやし・白 菜	⑧322 1.3 ⑫417 1.9
金	9・23	茶 豆腐煮	焼きそば ツナサラダ りんご	⑨ヨーグルト・せんべい ⑬みそじゃが・牛乳	蒸中華麵・油・ せんべい・じゃ が芋・砂糖	豚肉・青のり・ ツナ・ヨーグル ト・みそ・牛乳	玉ねぎ・人参・きゃべつ・ もやし・ピーマン・ブロッ コリー・ホールコーン・り んご	⑨343 1.4 ⑬353 1.4
月	☆ 26	ヨーグルト	具だくさんみそ汁(粕汁) 焼き魚 切干大根の煮物	ジャムサンド 牛乳	油・砂糖・食パ ン・いちごジャ ム	油揚げ・みそ・ 甘塩鮭・ちく わ・牛乳	大根・人参・ごぼう・長 ねぎ・こんにゃく・切干 大根・干しいたけ	367 2.3
火	13・27	茶 せんべい	わかめスープ 麻婆豆腐 きゃべつサラダ	きなこクッキー 牛乳	白いりごま・油・砂 糖・ごま油・片栗 粉・小麦粉・パ ター・三温糖	わかめ・豆腐・ 豚ひき肉・きな こ・豆乳・牛乳	玉ねぎ・人参・しょう が・にんにく・干しいた け・グリーンピース・きゃ べつ・ブロッコリー	383 1.4
水	14・28	茶 ビスケット	きゃべつのみそ汁 肉じゃが なめ茸和え	おからケーキ 牛乳	じゃが芋・油・ 砂糖・小麦粉・ 三温糖	みそ・豚肉・豆 乳・おから・牛 乳	人参・玉ねぎ・きゃべ つ・しらたき・白菜・ほ うれん草・なめ茸	352 2.0
木	15・29	茶 薄焼き	ふぶき汁 鶏肉の照り焼き カレー和え	大学芋 牛乳	ごま油・片栗粉・三 温糖・白いりごま・ 油・砂糖・さつま 芋・黒いりごま	豆腐・鶏肉・牛 乳	人参・大根・小松菜・長 ねぎ・もやし・きゃべつ	410 1.7
金	16・30	茶 含め煮 (かぼちゃ)	冬野菜のシチュー 小魚サラダ みかん	わかめおにぎり 茶	じゃが芋・油・ 小麦粉・パ ター・米・白い りごま	豚肉・スキムミル ク・生クリーム・し らす干し・ツナ・わ かめごはんの素	玉ねぎ・人参・白菜・か ぶ・クリームコーン・ きゃべつ・大根・みかん	370 1.5



…具だくさんみそ汁



…かみかみメニュー

☆ 6、20日昼食・おやつ…お正月献立

☆ 6日おやつ…七草献立(7日七草)

☆ 8日おやつ…鏡開き献立(11日鏡開き)

☆ 26日…大寒献立(20日大寒)

● 栄養価 (3歳以上児のもの、主食は除く、1ヶ月平均) ●

エネルギー(369kcal)／たんぱく質(17.2g)／脂質(14.1g)／カルシウム(240mg)／食塩相当量(1.7g)／食物繊維(6.1g)



あけましておめでとうございます



1月は、これからの一年が良い年で健やかに過ごせるようにとの願いが込められた様々な行事や行事食があります。給食でも行事にちなんだメニューを提供していますので、ご家庭でも由来などについて話題にしてみてください。



七草かゆ：七種類の若菜を入れたおかゆ

災害や病気を防ぎ、健康で長生きできるようにという願いが込められています。



おしるこ：神様にお供えした鏡もちを使った料理

鏡餅には歳神様(としがみさま)の力が宿っているといわれ、神様の力の宿ったおもちを食べることで、新しい一年を健康に過ごせるようにという願いが込められています。

園では、味付けをして煮た小豆に、豆腐を入れて作った白玉団子を入れています。



粕汁：体が温まる具だくさんの汁もの

一年で一番寒い時期にあたる大寒に、体を温める食べ物のひとつ。体を温める効果のある酒粕の入った汁で、大根・ごぼう・長ねぎなどの旬の野菜や油揚げやこんにゃくなど、たくさんの具材が入った栄養バランスのよい汁ものです。



※栄養価(上段：エネルギー《kcal》 下段：食塩相当量《g》)
※都合により献立を変更する場合があります。

つくってみましょう! ~献立より~

粕汁(大人2人・子ども2人分)



【材料】

大根 150g 人参 60g ごぼう 30g 油揚げ 30g
長ねぎ 30g こんにゃく 30g 酒粕 30g
煮干しだし 600ml みそ 21g(大さじ1と小さじ1/2)
しょうゆ 9g(小さじ1と1/2)

【作り方】

- ① 大根と人参はいちょう切り、ごぼうは縦半分に切って斜め薄切りにして水にさらす。油揚げは油抜きをし、短冊切りにする。こんにゃくはあく抜きをしてから短冊切りにする。長ねぎは小口切りにする。
- ② だし汁に長ねぎ以外の野菜をいれ、軟らかくなるまで煮る。
- ③ 煮汁で溶いた酒粕を加え、みそとしょうゆで調味する。
- ④ 最後に長ねぎを加えひと煮立ちする。

・鮭や里芋を入れるとよりおいしくなります。
・油揚げを手でちぎったり、こんにゃくをスプーンで切ったり、お子さんと一緒に作ってみてください。

~サンフルケースにレシピを設置します

ご自由にお持ちください~

今月のメニュー

「きなこクッキー」(13・27日)「芋ようかん」(20日)