



# 令和8年1月分幼稚園給食献立表

【今月のテーマ】行事食を知り、おいしく食べましょう

No. 605 R8.1.9

松本市 こども若者部 保育課

曜日	日付	昼 食	…ごはん(主食) …パン(主食) …牛乳180ml/100ml	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	19	ゴロゴロ野菜のカレー パンサンスー みかん	ごはん 茶	じゃが芋・小麦粉・バター・油・でんぶん麺・ごま油・砂糖	豚肉	人参・玉ねぎ・グリンピース・にんにく・しょうが・きやべつ・もやし・ホールコーン・みかん	430 1.7
火	☆20	豆腐のすまし汁 松風焼き 紅白なます・おしるこ	ごはん 茶	白いりごま・砂糖・上新粉・白玉粉	わかめ・豆腐・鶏ひき肉・豚ひき肉・みそ・青のり・小豆	えのき茸・人参・玉ねぎ・大根	467 1.2
水	21	白菜のみぞ汁 白身魚のフライ おかか和え	ごはん 茶	小麦粉・パン粉・油・砂糖	油揚げ・みそ・白身魚・かつお節・牛乳	白菜・玉ねぎ・しめじ・小松菜・ほうれん草・もやし・人参	476 1.8
木	22	春雨スープ 卵とじ のり酢和え	ごはん 茶	春雨・砂糖	粉豆腐・ツナ・卵・のり・牛乳	チンゲン菜・玉ねぎ・人参・干しいたけ・きやべつ・小松菜・もやし・白菜	390 1.4
金	9・23	焼きそば ツナサラダ りんご	パン MILK	蒸中華麺・油	豚肉・青のり・ツナ・牛乳	玉ねぎ・人参・きやべつ・もやし・ピーマン・プロッコリー・ホールコーン・りんご	400 1.5
月	☆26	具だくさんみそ汁(粕汁) 焼き魚 切干大根の煮物	ごはん 茶	油・砂糖	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	434 1.9
火	13・27	わかめスープ 麻婆豆腐 きやべつサラダ	ごはん 茶	白いりごま・油・砂糖・ごま油・片栗粉	わかめ・豆腐・豚ひき肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しょうが・にんにく・干しいたけ・グリンピース・きやべつ・プロッコリー	399 1.3
水	14・28	きやべつのみそ汁 肉じゃが なめ茸和え	ごはん MILK	じゃが芋・油・砂糖	みそ・豚肉・牛乳	人参・玉ねぎ・きやべつ・しらたき・白菜・ほうれん草・なめ茸	435 1.9
木	15・29	心ぶき汁 鶏肉の照り焼き カレー和え	ごはん MILK	ごま油・片栗粉・三温糖・白いりごま・油・砂糖	豆腐・鶏肉・牛乳	人参・大根・小松菜・長ねぎ・もやし・きやべつ	457 1.4
金	16・30	冬野菜のシチュー 小魚サラダ みかん	パン 茶	じゃが芋・油・小麦粉・バター	豚肉・スキミルク・生クリーム・しらす干し	玉ねぎ・人参・白菜・かぶ・クリームコーン・きやべつ・大根・みかん	386 2.0

…具だくさんみそ汁

☆20日…お正月献立 ☆26日…大寒献立(20日大寒)

…かみかみメニュー

栄養価(1ヶ月平均 主食を含む)

エネルギー(423kcal)/たんぱく質(18.1g)/脂質(12.0g)/カルシウム(228mg)/食塩相当量(1.6g) /食物繊維(6.6g)



あけましておめでとうございます



1月は、これから的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。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。

云々

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。

～サンブ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」「芋ようかん」