

2026年 1月 献立表

ひだまり保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				おやつ	栄 養 価	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他			
5 19 ／ 月	ご飯 鶏肉の松風焼き ほうれん草の菊花和え 雑煮風汁	七分づき米／きび砂糖 ／パン粉／オリーブ油	鶏ひき肉／味噌／鶏肉／ かたくちいわし	にんじん／玉葱／しょう が／ほうれんそう／ぶな しめじ／菊の花／だいこ ん／しいたけ／ねぎ／根 みつば	醤油／清酒／米酢 ／かつお昆布だし ／塩／本みりん／ 昆布だし	麦茶 いりこおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	515 kcal 23.5 g 12.6 g
6 20 ／ 火	ご飯 たらの唐揚げ甘酢あん 紅白なます すまし汁	七分づき米／かたくり 粉／薄力粉／なたね油 ／きび砂糖／オリーブ 油／さつま芋／栗甘 露煮	まだら／わかめ／牛乳	赤ピーマン／玉葱／にん じん／だいこん／水菜／ えのきたけ	塩／白こしょう／か つお昆布だし／清 酒／本みりん／米 酢／醤油	牛乳 栗きんとん	エネルギー たんぱく質 脂 質	510 kcal 16.5 g 10.6 g
7 ／ 水	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 おかかピーマン 味噌汁	七分づき米／さといも ／きび砂糖／じゃがい も／オリーブ油	鶏肉／かつお節／生揚げ ／味噌	ごぼう／にんじん／さい いんげん／青ピーマン／か ぼちゃ／はくさい／せり／な ずな／かぶ／だいこん／ほ とけのさ／ごきょう／はこ べら	昆布だし／本みり ん／清酒／醤油／ 煮干しだし／塩	麦茶 七草粥	エネルギー たんぱく質 脂 質	494 kcal 19.6 g 5.3 g
8 22 ／ 木	ご飯 焼きししゃも（幼児） さばの塩焼き（乳児） 高野豆腐と小松菜の煮びたし 根菜汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／やまと芋／マカロ ニ／オリーブ油（乳 児）	さば（乳児）／ししゃも （幼児）／高野豆腐／味 噌／牛乳／きな粉	こまつな／だいこん／に んじん／ごぼう	塩／かつおだし／ 醤油／かつお昆布 だし	牛乳 マカロニあべかわ	エネルギー たんぱく質 脂 質	500 kcal 23.9 g 10.7 g
9 ／ 金	味噌うどん キャベツとじゃこのサラダ 果物	干しうどん／糸こんに やく／きび砂糖／オ リーブ油／七分づき米	鶏肉／味噌／ちりめん じゃこ／牛乳／あずき	ごぼう／にんじん／だい こん／ねぎ／キャベツ／ きゅうり	かつおだし／本み りん／醤油／塩／ 米酢	牛乳 おしるこ風	エネルギー たんぱく質 脂 質	586 kcal 26.0 g 7.8 g
10 24 ／ 土	スパゲティミートソース フレンチサラダ 野菜スープ	スパゲッティ／オリ ーブ油／米粉／きび砂糖 ／なたね油	豚ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／セロ リ／キャベツ／きゅう り／蜜柑缶詰／もやし／ チンゲンツアイ	塩／トマトケチャップ ／中濃ソース／本 みりん／米酢／か つお昆布だし／コ コアパウダー／ベー キングパウダー／醤油	牛乳 ココアケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質	517 kcal 20.2 g 17.8 g
13 27 ／ 火	ご飯 鮭の梅しそ焼き かぼちゃの甘煮 味噌汁 果物	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／米粉／ 黒砂糖／なたね油	生鮭／油揚げ／味噌／牛 乳／きな粉	大葉／西洋かぼちゃ／ しゅんぎく／にんじん	梅干し／清酒／本 みりん／醤油／か つお昆布だし／ ベーキングパウ ダー	牛乳 黒糖きな粉蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質	552 kcal 21.8 g 13.3 g
14 28 ／ 水	ご飯 どて煮風 煮酢和え すまし汁	七分づき米／糸こんに やく／きび砂糖／食 パン／無塩バター	豚肉／味噌／油揚げ／牛 乳／ゆで小豆缶詰	だいこん／しょうが／こ ねぎ／にんじん／れんこ ん／ほうれんそう／ねぎ ／かぶ	清酒／醤油／昆布 だし／本みりん／ 塩／米酢／かつお 昆布だし	牛乳 小倉トースト	エネルギー たんぱく質 脂 質	646 kcal 26.7 g 18.3 g
15 29 ／ 木	ご飯 千草焼き 切干大根の煮物 味噌汁	七分づき米／きび砂糖 ／オリーブ油／じゃがい も／薄力粉／なたね 油	鶏卵／鶏ひき肉／油揚げ ／味噌／牛乳／豆乳	玉葱／えのきたけ／ほう れんそう／にんじん／切 干しだいこん／はくさい ／バナナ	醤油／塩／かつお 昆布だし／ベー キングパウダー	牛乳 バナナマフィン	エネルギー たんぱく質 脂 質	581 kcal 17.9 g 18.2 g
16 30 ／ 金	カレーライス 花野菜とチーズのサラダ 果物	七分づき米／オリーブ 油／じゃがいも／なた ね油／薄力粉／きび砂 糖	豚肉／ナチュラルチーズ ／牛乳／寒天	にんにく／しょうが／玉葱 ／セロリ／にんじん／リ んご／ブルーベリー／カリフ ラワー／フロッキー／とう もろこし缶詰（※）／ぶどう ジュース	塩／中濃ソース／ トマトケチャップ／ カレー粉／醤油／ 米酢	牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質	648 kcal 20.5 g 23.1 g
17 31 ／ 土	豚丼 ひじきサラダ 味噌汁	七分づき米／オリーブ 油／糸こんにやく／き び砂糖／米パン／なた ね油	豚肉／干ひじき／味噌／ 牛乳	玉葱／にんじん／さい いんげん／きゅうり／とう もろこし缶詰（※）／かぶ ／ねぎ／なめこ	かつお昆布だし／ 醤油／米酢／塩／ シナモン	牛乳 シナモンラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質	577 kcal 19.4 g 17.6 g
21 ／ 水	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 おかかピーマン 味噌汁	七分づき米／さといも ／きび砂糖／じゃがい も／オリーブ油	鶏肉／かつお節／生揚げ ／味噌	ごぼう／にんじん／さい いんげん／青ピーマン／ かぼちゃ／はくさい	昆布だし／本みり ん／清酒／醤油／ 煮干しだし	麦茶 五平もち風	エネルギー たんぱく質 脂 質	474 kcal 18.7 g 5.3 g
23 ／ 金	味噌うどん キャベツとじゃこのサラダ 果物	干しうどん／糸こんに やく／きび砂糖／オ リーブ油／七分づき米	鶏肉／味噌／ちりめん じゃこ／油揚げ	ごぼう／にんじん／だい こん／ねぎ／キャベツ／ きゅうり	かつおだし／本み りん／醤油／米酢 ／塩／かつお昆布 だし／清酒	麦茶 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	419 kcal 18.6 g 3.7 g
26 ／ 月	ご飯 ぶりの柚庵焼き 人参ごまサラダ 味噌汁	七分づき米／オリーブ 油／きび砂糖／ごま油 ／ごま／焼きふ	ぶり／まぐろ缶詰／味噌 ／かつお節／ナチュラル チーズ	ゆず／にんじん／きゅう り／ほうれんそう／ねぎ ／かぶ	醤油／本みりん／ 米酢／かつお昆布 だし	麦茶 おかかとチーズの おにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質	491 kcal 19.8 g 14.8 g



- ◎O. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。
 ◎食べ物と体の働きによって分類しています。
 ◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。
 献立変更については、その都度お知らせいたします。
 ◎咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。
 ◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。
 ◎蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。
 ◎果物は旬のものを使っていきたいと思っておりますが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなつて
 しまうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。
 ◎保育園の食事では・そば・ピーナッツ・くるみ・エビ・カニは使用しません。

だいたいころ便り 1月



今月の郷土料理 ～愛知県～

どて煮風、煮酢和え
＜14、28日 昼食＞



○どて煮

牛すじや豚のモツを、味噌やみりんで煮込んだ料理。大阪発祥の「どて焼き」がルーツともいわれ、八丁味噌などの赤みそを使い、甘く濃厚な味わいが特徴です。家庭料理としても親しまれ、ご飯と一緒に食べる「どて飯」も人気です。

○煮酢和え(にずあえ)

煮酢和えとは、大根や人参などの根菜類を甘酢などの調味料と一緒に煮あげて作るのが特徴です。煮酢和えは食材を煮ることで、酢の酸味が和らぎ、まろやかな味わいになります。正月や祭り、盆の精進料理として食べられてきた行事食として親しまれてきました。



☆おやつには、ご当地料理の「小倉トースト」の提供もあります。お楽しみに！



<誤嚥・窒息に注意！>

お正月料理に欠かせないお餅ですが、乳幼児は咀嚼、嚥下の発達が未熟で、誤嚥につながりやすい食材でもあります。

お餅の他にも、注意したい食べものがありますので、以下に挙げておきます。

★誤嚥・窒息につながりやすい食べ物

- ①弾力があるもの→こんにゃく、きのこ、練り製品など
- ②なめらかなもの→熟れた柿やメロン、煮豆類など
- ③球形のもの→プチトマト、ぶどう、乾いた豆類など
- ④粘着性が高いもの→餅、白玉団子、ごはんなど
- ⑤固いもの→かたまり肉、いか、貝類など
- ⑥唾液を吸うもの→パン、ゆで卵、さつまいもなど

お正月には、おせち料理を食べたり、お雑煮を食べたり、この時期ならではの料理がたくさんあります。それぞれの料理には、意味や願いが込められています。様々な願いを感じながらお正月料理を食べて、また1年元気に過ごせるといいですね。

だて巻き

頭が良くなりますように
(昔の書物である巻物に見立て)



えび

腰が曲がるまで長生き
できますように



田作り

豊作を願う(煮干しは田んぼの肥料にしていたことから)



煮しめ

家族仲良くいられますように
(色々な野菜と一緒に煮ることから)



このほか、りんごなどは咀嚼によって細くなったとしても、噛み砕いた後の大きさなどによっては、つまりやすくなる食材です。発達に合わせて加熱したりと、工夫する必要があります。

左記のように弾力性のあるものは、1cm程度に、球形のものは、1/2や1/4に切って、よくかんで食べるようにしましょう。また、食べる際は姿勢をよくし、つめ込みすぎないこと、よく噛むことなどに注意して、食べることに集中しましょう。食べ物を口に入れたまま、走ったり、笑ったり、泣いたり、大声を出したりすると、誤って吸引してしまう恐れがあります。

保育園でも、形状・調理法を工夫したり、物によっては園での提供は見合わせたりと、十分に気をつけています。

注意したい食材は多々ありますが、食を通して様々な経験をして欲しいですね。危ないから食べさせないというばかりではなく、発達に合わせた形状、調理をして、みんなで楽しく食べられたらいいですね。

延長おやつ献立表

	5・19(月)	6・20(火)	7・21(水)	8・22(木)	9・23(金)	10・24(土)
延長おやつ	お麩スナック	ゆかりおにぎり	ふかし芋	メープル蒸しパン	みかんゼリー	シュガートースト
材料	麩・なたね油・きな粉・きび砂糖	七分づき米・ゆかり	さつまいも	米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	みかんジュース・寒天・きび砂糖	米パン・きび砂糖・なたね油
	26(月)	13・27(火)	14・28(水)	15・29(木)	16・30(金)	17・31(土)
延長おやつ	いちごジャムサンド	ツナおにぎり	ココアプリン	のり塩ポテト	豆乳蒸しパン	ホットケーキ
材料	米パン・いちごジャム	七分づき米・ツナ缶・醤油	豆乳・ゼラチン・きび砂糖・ココアパウダー	じゃがいも・オリーブ油・塩・青のり	米粉・豆乳・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油	ホットケーキミックス・豆乳・なたね油・メープルシロップ

2026年1月 離乳食献立表

ひだまり保育園

日 曜	後期			
	午前食		午後食	
	献立名	材料	献立名	材料
5 19 (月)	三倍粥 鶏肉の松風焼風 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・人参・玉ねぎ・砂糖・醤油・味噌・片栗粉・オリーブ油・大根・長ねぎ・塩	三倍粥 かれいと青菜の煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・ほうれん草・大根・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・しめじ・人参・味噌
6 20 (火)	三倍粥 たらの野菜あんかけ すまし汁	七分づき米・昆布だし・たら・大根・玉ねぎ・砂糖・醤油・片栗粉・さつまいも・わかめ・塩	三倍粥 豚肉とさつまいもの煮物 人参 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・さつまいも・砂糖・醤油・片栗粉・人参・かつお昆布だし・えのき・大根・味噌
7 21 (水)	三倍粥 鶏肉と里芋のお焼き 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・里芋・醤油・片栗粉・オリーブ油・かぼちゃ・白菜・さやいんげん・味噌	三倍粥 鮭と白菜のクリーム煮 スープ	七分づき米・昆布だし・鮭・白菜・じゃがいも・豆乳・塩・片栗粉・かつお昆布だし・人参・かぼちゃ・塩
8 22 (木)	三倍粥 鯛とおいもの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鯛・じゃがいも・砂糖・醤油・片栗粉・大根・小松菜・味噌	三倍粥 鶏団子と小松菜の煮物 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・小松菜・人参・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・じゃがいも・麩・塩
9 23 (金)	三倍粥 かれいの味噌漬け焼 大根 すまし汁	七分づき米・昆布だし・かれい・味噌・砂糖・オリーブ油・大根・人参・長ねぎ・塩・醤油	三倍粥 豚肉と野菜のうま煮 味噌汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・人参・長ねぎ・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・大根・わかめ・味噌
10 24 (土)	三倍粥 豆腐と野菜のトマト煮 スープ	七分づき米・昆布だし・豆腐・セロリ・玉ねぎ・トマトケチャップ・醤油・片栗粉・もやし・チンゲン菜・塩	三倍粥 鶏肉と野菜のお焼き 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・キャベツ・もやし・片栗粉・砂糖・醤油・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・玉ねぎ・塩
13 27 (月)	三倍粥 鮭の磯辺焼き 蒸しかぼちゃ 味噌汁	七分づき米・生鮭・塩・あおのり・オリーブ油・昆布だし・かぼちゃ・人参・切り干し大根・味噌	三倍粥 しそつくね 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・大葉・醤油・片栗粉・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・かぼちゃ・塩
14 28 (水)	三倍粥 豚肉と大根の味噌煮 すまし汁	七分づき米・昆布だし・豚ひき肉・大根・人参・砂糖・味噌・醤油・片栗粉・ほうれん草・かぶ・塩	三倍粥 たらと野菜の煮物 かぶ 味噌汁	七分づき米・昆布だし・たら・ほうれん草・人参・砂糖・醤油・片栗粉・かぶ・かつお昆布だし・長ねぎ・大根・味噌
15 29 (木)	三倍粥 鶏肉と野菜の炊き合わせ すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・人参・白菜・砂糖・醤油・片栗粉・じゃがいも・ほうれん草・塩	三倍粥 かれいの照り焼き 蒸しじゃがいも 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かれい・砂糖・醤油・オリーブ油・じゃがいも・かつお昆布だし・白菜・人参・味噌
16 30 (金)	三倍粥 かじきとじゃがいものお焼き ブロッコリーとカリフラワー 味噌汁	七分づき米・昆布だし・かじき・じゃがいも・醤油・片栗粉・オリーブ油・ブロッコリー・カリフラワー・人参・玉ねぎ・味噌	三倍粥 味噌つくね 人参 すまし汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・玉ねぎ・味噌・片栗粉・オリーブ油・人参・かつお昆布だし・じゃがいも・切り干し大根・塩・醤油
17 31 (土)	中華風粥 かぶ スープ	七分づき米・昆布だし・ツナ缶・長ねぎ・醤油・かぶ・人参・さやいんげん・塩	三倍粥 鶏肉とひじきの煮物 味噌汁	七分づき米・昆布だし・鶏ひき肉・ひじき・人参・砂糖・醤油・片栗粉・かつお昆布だし・かぶ・玉ねぎ・味噌
26 (月)	三倍粥 鮭の青菜あんかけ 人参 スープ	七分づき米・昆布だし・生鮭・ほうれん草・砂糖・醤油・片栗粉・人参・長ねぎ・麩・塩	三倍粥 豆腐ハンバーグ かぶ すまし汁	七分づき米・豚ひき肉・豆腐・醤油・片栗粉・オリーブ油・昆布だし・かぶ・かつお昆布だし・ほうれん草・人参・塩

◎各食事にミルク(アイクレオ)も飲みます。

◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがあります。ご了承ください。