



# 1月の予定献立表



令和8年

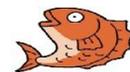
横田保育園

曜日	月	火	水	木	金	土												
献立	<p>あけまして おめでとうございます</p>			<p>~今月の一平均栄養所要量~</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>未満児</td> <td>以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>495kcal</td> <td>398kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>18.4g</td> <td>19.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>17.2g</td> <td>17.0g</td> </tr> </table>				未満児	以上児	エネルギー	495kcal	398kcal	たんぱく質	18.4g	19.5g	脂質	17.2g	17.0g
	未満児	以上児																
エネルギー	495kcal	398kcal																
たんぱく質	18.4g	19.5g																
脂質	17.2g	17.0g																
未満児 主食	ごはん			ごはん														
おやつ	がんづき 牛乳			しょうゆ団子 牛乳														
日	5	6	7	8	9	10												
献立	松風焼き 青菜としめじのお浸し 花麩の清汁 みかん	赤魚の塩焼き 切干大根炒め煮 いものこ汁 りんご	厚焼き卵 豚肉とピーマンのいため 煮豆 五目みそ汁 キウイフルーツ	チャプチェ もやしのナムル 卵スープ オレンジ	みそおでん ヤーコンサラダ 吉野汁 バナナ	手作り弁当 												
未満児 主食	ごはん			ごはん														
おやつ	プチチーズパン 牛乳			ジャムサンド 牛乳														
日	12	13	14	15	16	17												
献立	成人の日 	ツナとチーズの卵焼き 三色サラダ すいとん汁 みかん	炒り鶏 大徳寺和え もやしのみそ汁 キウイフルーツ	サバの味噌煮 めかぶの和え物 すまし汁 りんご	★クッキング★ 豆腐だんごケチャップ煮 ひじきサラダ 若布コーンスープ みかん	肉そぼろ 炒り卵 青菜のお浸し キャベツのみそ汁 バナナ												
未満児 主食	ごはん			ごはん														
おやつ	ヨーグルトゼリー せんべい			大学芋 牛乳														
日	19	20	21	22	23	24												
献立	肉豆腐 さつま芋サラダ せんべい汁 りんご	魚の照り焼き 若布の煮物 大根汁 バナナ	カレー マカロニサラダ ベーコンスープ オレンジ	★誕生会★ 天丼 ブロッコリーサラダ かぼちゃ含め煮 しめたま汁 みかん	親子煮 青菜のごま和え じゃが芋のみそ汁 キウイフルーツ	変わり納豆 もやしの炒め物 豆麩のみそ汁 ミニトマト												
未満児 主食	ごはん			ごはん														
おやつ	甘食 牛乳			ケーキ 牛乳														
日	26	27	28	29	30	31												
献立	卵グラタン スパゲティソテー ささみスープ キウイフルーツ	かじきの醤油マヨネーズ 干草和え つくね汁 みかん	豚肉の柳川もどき ごま酢キャベツ なめこ汁 りんご	マーボー豆腐 中華風サラダ コンソメスープ オレンジ	チキンチキンごぼう 小松菜と若布の和え かぶのみそ汁 ミニトマト	はんぺんチーズ焼き 野菜炒め 青菜のみそ汁 バナナ												
未満児 主食	ごはん			ごはん														
おやつ	豆銀糖 牛乳			ポテトたこ焼き風 牛乳														



## 受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

