



献 第 11 号

令和8年1月23日

わかくさ中央こども園

日	曜	献 立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal
2 節分献立	月	ごはん、竹輪のツナマヨ焼き もやしとひじきのごまあえ 吹雪汁	竹輪、ツナ、チーズ/もやし、ひじき、人参、ほうれん草/豆腐、わかめ、里芋、白菜、人参、長葱、干し椎茸	味しらべ	444	
				ぱりんこ		
3 火		おにカレー、ビーンズサラダ わかめスープ	豚挽肉、玉葱、人参、レーズン、マッシュルーム、竹輪 グリーンピース、海苔、とんがりコーン、福神漬/大豆、人参 きゅうり、コーン、ツナ、ひじき/わかめ、豆腐、人参、長葱	クッキー 🍪	598	
				鬼まんじゅう 🍀✿		
4 水		和風スパゲティ じゃがじやこサラダ 青菜と卵のスープ	スパゲティ、ベーコン、人参、玉葱、しめじ、えのきたけ マッシュルーム、海苔/じゃがいも、きゅうり、しらす干し 人参/チンゲン菜、コーン、玉葱、卵	オレンジ	592	
				ドーナツ 🍞		
5 木		玄米ごはん、チキンナゲット ごぼうサラダ、さつまいもシチュー	鶏肉/ごぼう、人参、きゅうり、コーン/さつまいも、人参 玉葱、ほうれん草、ベーコン	スティックパン 🍞	579	
6 金		三色ごはん、しらすあえ ほうとう	豚挽肉、卵、ピーマン/しらす干し、キャベツ、きゅうり みかん/鶏肉、かぼちゃ、大根、人参、油揚げ、ほうとう	ゴーフレット 🍞		
9 月		ごはん、海苔の佃煮 筑前煮、野菜の香味あえ、お茶	海苔/鶏肉、人参、つきこん、里芋、しめじ、ごぼう、大根 れんこん、干し椎茸/もやし、ほうれん草、卵、しらす干し	スマイルポテト✿	556	
				カルシウム せんべい 🍞		
10 火		ごはん、鶏肉のマーマレード焼き キャベツのおひたし、田舎汁	鶏肉、マーマレード/キャベツ、人参、コーン/じゃがいも 豚肉、大根、人参、えのきたけ、長葱、豆腐、しらたき	ミルクヨーカン	441	
				チーズ かあさんケット Ⓛ		
11 水		建国記念日				
12 木		玄米ごはん、魚の南蛮漬け 三色おひたし、豆乳味噌汁	鮭、玉葱、ピーマン/ほうれん草、ひじき、もやし、ハム/ じゃがいも、大根、人参、油揚げ、しめじ、小松菜、豆乳	ぱりんこ	497	
				源氏パイ 🍞		
13 金		鶏そぼろ丼 ゆかりあえ、ほうれん草の味噌汁	鶏挽肉、卵/キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり/人参 ほうれん草、豆腐、長葱	バウムクーヘン 🍞	451	
				いちごの ハートプリン		
16 月		ピラフ、チーズ風インハンバーグ ヨーグルトサラダ ミネストローネ	人参、玉葱、ベーコン/豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、豆乳/人参 キャベツ、きゅうり、みかん、ヨーグルト/人参、玉葱 かぶ、れんこん、トマト	野菜かりんとう 🍞	610	
				マリトツオ風✿		
17 火		ごはん、車麩カツ ボイル野菜、スープカレー	車麩/キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム/鶏肉、人参 玉葱、キャベツ、ブロッコリー、しめじ	ぶどうゼリー✿	587	
				クッキー 🍞		
18 水		すき焼き風うどん ピザポテト、オレンジ	うどん、豚肉、人参、白菜、しめじ、長葱、ほうれん草 焼き豆腐/じゃがいも、玉葱、ピーマン、豚挽肉、チーズ	クラッカー 🍞	428	
				五平餅✿		
19 木		玄米ごはん 回鍋肉、根菜スープ	豚肉、キャベツ、玉葱、ピーマン、人参、干し椎茸/かぶ れんこん、白菜、人参、長葱、ベーコン	星たべよ きなこラスク Ⓛ✿	429	
				ピスコ 🍞		
20 金		肉みそ納豆ごはん 海苔酢あえ、さつま汁	納豆、豚挽肉、長葱/もやし、ほうれん草、ツナ、海苔/鶏肉 さつまいも、大根、人参、ごぼう、つきこん、しめじ、長葱 油揚げ	コーンポタージュ せんべい	417	
				ピスコ 🍞		
23 月		天皇誕生日				
24 火		中華丼、もずくスープ アラスカときゅうりのあえもの	豚肉、人参、かまぼこ、エビ、白菜、たけのこ、きくらげ/ もずく、人参、長葱、卵/カニカマ、もやし、きゅうり、人参 えのきたけ	とんがりコーン ホワイトピーチ✿	436	
				マスカットゼリー✿		
25 水		ごはん、鶏肉のオーロラソース ひじきサラダ、コンソメスープ	鶏肉/ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム/ ベーコン、キャベツ、人参、じゃがいも、ほうれん草、長葱 コーン、しめじ	シュガー トースト 🍞✿	599	
				ピスケット 🍞		
26 木		麻婆麺、シュウマイ わかめとツナのあえもの	中華麺、豚挽肉、人参、玉葱、豆腐/豚挽肉、長葱/わかめ ツナ、きゅうり、キャベツ、みかん	プチドッグ Ⓛ✿	592	
				ミニサラダ バナナ		
27 金		ごはん、イワシの蒲焼き 五色あえ、塩とり汁	イワシ/ほうれん草、キャベツ、大根、人参、ハム/鶏肉 大根、人参、白菜、小松菜、かまぼこ	福を呼ぶ豆まき		466

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。

※午前おやつは未満児のみ提供します。

※Ⓐはスキムミルク、Ⓑは牛乳、✿は手作りおやつの日。

《脂質 15.5 g / タンパク質 19.5 g / 塩分 2.1 g 一か月平均値》
(脂: 11.3~17.0 g / タ: 16.6~22.5 g / 塩: 2.1 g 未満 一か月目標量)

～オリンピック献立について～



2月6日～2月22日までイタリアのミラノとコルティナダンペツツオで冬のオリンピックが開催されます。4年に1度のオリンピックにちなみ、開催国であるイタリアの料理を16日の給食とおやつにいれました。チーズ風インハンバーグは、乳製品を使用していないため、アレルギーのあるお子さんもみんなと一緒に食べられます。お楽しみに♪

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良（邪氣=鬼）を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=大豆です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起がわるいとされているため、必ず炒った大豆を使います。鬼役になったり、豆を投げる役になったり「鬼は外、福は内」と声を出して楽しんで下さい。