緑丘保育園　　2026年　　1月　　給食だより（普通食・完了食）

新年明けましておめでとうございます。
本年も安心・安全でおいしい給食を作ってまいります。よろしくお願いいたします。
厳しい寒さが続くこの時期は、風邪など引かないよう体の中から温まるために今月は「ぽかぽかご当地汁もの」を献立に取り入れました。それぞれ地域ならではの工夫があり、各地の食材や食文化など郷土料理に興味を持ってもらうきっかけになればと思います。

かぶ

かぶは下の白い部分だけ食べると思いがちですが実は葉の部分も食べることができます。かぶの葉は栄養価も高くて彩りも良いので捨てずに使うのがおすすめです。

「コンセプトメニュー」の食材には*マークをつけています。

ぽかぽかご当地汁もの

- 1/7　呉汁　〈宮城県〉
- 1/14　煮麺　〈奈良県〉
- 1/15　けの汁　〈青森県〉
- 1/20　さつま汁　〈鹿児島県〉
- 1/26　かす汁　〈兵庫県〉
- 1/27　のっぺいうどん〈滋賀県〉

（完了期　13～18か月頃）
標準を13～14か月の2か月とし、後は個人差に合わせてすすめます。
お肉を小さく刻み、揚げ物と香辛料を控えています。
ミルクから牛乳に変わります。

≪使用しない食材・代替えについて下部☆欄記載≫
- こんにゃく
- おしゃぶり昆布
- カレー粉
- りんご　→コンポートに変更します
- 青魚（さば）　→白身魚に変更します
- 揚げ物　→焼き物や煮物に変更します

献立表

	月	火	水	木	金	土
	5	6	7	8	9	10
9時	ほうじ茶 むらさきいもせんべい	●牛乳 やさいはいはいん	●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	ハヤシライス 米 ぎゅうにく ぶたにく たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ★米粉のハヤシルウ ケチャップ ウスターソース グリーンピース ビーンズサラダ だいず水煮 ブロッコリー コーン 赤ドレッシング もも缶 もも缶 	ごはん 米 鶏肉の唐揚げ とりにく しお りょうり酒 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 粉ふき芋 じゃがいも しお パセリ缶 白菜のさっぱり和え はくさい にんじん 穀物酢 さとう 淡口しょうゆ みそ汁 緑豆もやし たまねぎ あぶらあげ 混合削りぶし みそ	*ぽかぽかご当地汁もの* ごはん 米 白身魚の味噌焼き ホキ しょうが さとう みそ 濃口しょうゆ みりん風 キャノーラ油 高野豆腐煮 高野とうふ 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ 小松菜のサラダ こまつな たまねぎ ひじき さとう 穀物酢 濃口しょうゆ キャノーラ油 *呉汁* あつあげ にんじん 葉なしかぶら 青ねぎ とうにゅう しお 淡口しょうゆ 混合削りぶし かたくり粉	ごはん 米 鶏肉のケチャップ炒め とりにく きゃべつ たまねぎ 赤ピーマン マッシュルーム缶 にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ケチャップ がんもの煮物 がんもどき にんじん きぬさや 混合削りぶし さとう 濃口しょうゆ みそ汁 木綿とうふ さつまいも しろな 混合削りぶし みそ	ごはん 米 鯖の照り焼き さば りょうり酒 みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 人参のつや煮 にんじん さとう もやしのナムル 緑豆もやし きゅうり 黄ピーマン さとう 濃口しょうゆ ごま油 白ごま みそ汁 かぼちゃ ちんげんさい ごぼう 混合削りぶし みそ	そぼろ丼 米 ぶたひきにく 高野とうふ たまねぎ しょうが りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 コーン にんじん 濃口しょうゆ キャノーラ油 グリーンピース 切干大根の和えもの 切干だいこん カットわかめ ★ちくわ さとう 濃口しょうゆ みそ汁 じゃがいも ほうれんそう しめじ 混合削りぶし みそ
☆		完了食）鶏肉のグリルに変更			完了食）白身魚に変更	
3時	●牛乳 牛乳 豆乳もち とうにゅう かたくり粉 さとう きな粉	●牛乳 牛乳 ココアクッキー ココア こめ粉 かたくり粉 さとう とうにゅう キャノーラ油 ねりごま	ほうじ茶 ほうじ茶 七草の日 七草粥 米 だいこん 七草セット かぶらの葉 しお	●牛乳 牛乳 フライドポテト ポテト しお キャノーラ油	●牛乳 牛乳 バナナ豆乳プリン バナナ豆乳 さとう アガー	●牛乳 牛乳 人参プリッツ こめ粉 かたくり粉 コーンスターチ にんじん 水 キャノーラ油 ねりごま さとう
☆				完了食）焼きポテトに変更		
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 573kcal 蛋白質 18.6g 脂質 18.8g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 581kcal 蛋白質 22.1g 脂質 24.5g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 423kcal 蛋白質 20.1g 脂質 6.8g 食塩 8.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523kcal 蛋白質 20.6g 脂質 20.7g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 548kcal 蛋白質 19.8g 脂質 23.4g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529kcal 蛋白質 18.1g 脂質 17.6g 食塩 1.2g
	12	13	14	15	16	17
9時		●牛乳 やさいはいはいん	●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	成人の日 	ごはん 米 肉じゃが ぎゅうにく ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん 糸こんにゃく きぬさや りょうり酒 さとう 濃口しょうゆ 春雨サラダ はるさめ 豆苗 赤ピーマン 濃口しょうゆ さとう 穀物酢 キャノーラ油 みそ汁 だいこん あぶらあげ こまつな 混合削りぶし みそ	*ぽかぽかご当地汁もの* ごはん 米 ●メンチカツ＆オムレツフライ ハンバーグ プレーンオムレツ こむぎ粉 パン粉 キャノーラ油 ★中濃ソース ケチャップ ●インゲンのソテー さやいんげん たまねぎ 赤ウインナー さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ●キャベツの塩昆布和え きゃべつ 緑豆もやし 塩こんぶ さとう 穀物酢 濃口しょうゆ ●*煮麺* そうめん にんじん 色板 しお 淡口しょうゆ 混合削りぶし	*ぽかぽかご当地汁もの* ごはん 米 白身魚の香味焼き ホキ みりん風 しょうが にんにく しそ 濃口しょうゆ 南瓜 かぼちゃ ブロッコリーのいそ和え ブロッコリー にんじん のり さとう 濃口しょうゆ *けの汁* だいず水煮 高野とうふ さつまいも 葉なしかぶら しめじ かぶらの葉 混合削りぶし 赤だしみそ みそ	誕生会 人参ごはん 米 にんじん サケフレーク さとう 混合削りぶし 濃口しょうゆ 2色松風焼き とりひきにく きぬさや たまねぎ 木綿とうふ みそ しょうが 白ごま あおさ さとう 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 竹輪の門松 ★ちくわ さやいんげん にんじん さとう 濃口しょうゆ なます だいこん にんじん さとう 濃口しょうゆ 穀物酢 すまし汁 はくさい ★かまぼこ カットわかめ しお 淡口しょうゆ 混合削りぶし 	ごはん（わかめ） 米 わかめご飯の素 米粉の味噌ラーメン フォー ぶたにく 緑豆もやし たまねぎ にんじん 青ねぎ キャノーラ油 しお 淡口しょうゆ みそ ★とりがらスープ 豆腐チャンプル 木綿とうふ ★ハムステーキ きゃべつ さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油
☆		完了食）こんにゃく除去	たまご･乳）オムレツ→ハムステーキ たまご）赤ウインナー→皮なしウインナー たまご）色板→★竹輪 完了食）ハンバーグ＆オムレツに変更			
3時		●牛乳 牛乳 みたらし団子 しらたま粉 とうふ 濃口しょうゆ さとう 水 かたくり粉	●牛乳 牛乳 ●ちんすこう こむぎ粉 さとう キャノーラ油	●牛乳 牛乳 コーンマヨパン コーン こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油 ★卵不使用マヨネーズ	●牛乳 牛乳 小倉ケーキ こめ粉 ベーキングパウダー コーンスターチ さとう 小豆あん とうにゅう キャノーラ油 ★豆乳ホイップ 	●牛乳 牛乳 いちご豆乳パンナコッタ いちご豆乳 さとう アガー
☆		完了食）豆腐の煮物に変更				
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 528kcal 蛋白質 18.1g 脂質 16.1g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 807kcal 蛋白質 26.5g 脂質 30.5g 食塩 2.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 477kcal 蛋白質 22.8g 脂質 12.7g 食塩 1.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 521kcal 蛋白質 29.5g 脂質 12.9g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 531kcal 蛋白質 18g 脂質 15.1g 食塩 1.9g

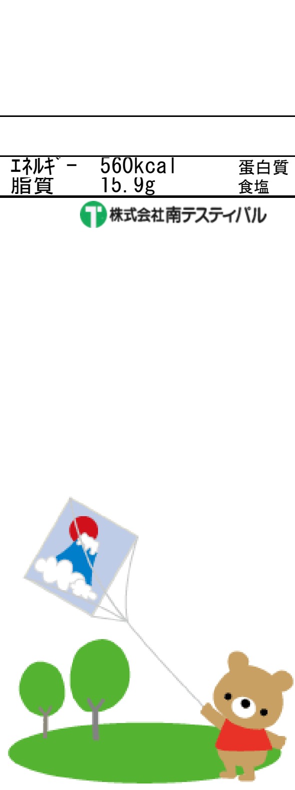
	19	20	21	22	23	24
9時	●牛乳 むらさきいもせんべい	●牛乳 やさいはいはいん	●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	しゃきしゃき牛丼 米 ぎゅうにく ★さつまあげ 切干だいこん たまねぎ 緑豆もやし にんじん こんにゃく えのき 青ねぎ しょうが キャノーラ油 りょうり酒 さとう みりん風 濃口しょうゆ ポテトサラダ じゃがいも ★ハムステーキ きゅうり 赤ピーマン ★卵不使用マヨネーズ 中華スープ はくさい 木綿とうふ あぶらあげ ★とりがらスープ ごま油	*ぽかぽかご当地汁もの* ごはん 米 高野入り酢豚風 ぶたにく 高野とうふ しょうが にんにく 濃口しょうゆ かたくり粉 キャノーラ油 たまねぎ にんじん ピーマン さとう ★とりがらスープ 穀物酢 ケチャップ 濃口しょうゆ キャノーラ油 こんにゃくサラダ 糸こんにゃく 黄ピーマン ツナ缶 しょうが にんにく キャノーラ油 さとう 穀物酢 濃口しょうゆ *さつま汁* とりにく さといも ごぼう しめじ かぶらの葉 混合削りぶし みそ	ごはん 米 鮭の塩焼き さけ しお キャノーラ油 キャベツのおかか和え きゃべつ 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ビーフンソテー ビーフン たまねぎ さやいんげん さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 すまし汁 ほうれんそう にんじん ★かまぼこ しお 淡口しょうゆ 混合削りぶし	ごはん 米 おでん とりにく だいこん にんじん あつあげ こんにゃく ★ちくわ ★皮なしウィンナー 混合削りぶし 濃口しょうゆ さとう 小松菜のじゃこ和え こまつな ちりめん さとう 濃口しょうゆ みそ汁 たまねぎ 緑豆もやし えのき 混合削りぶし みそ 	ごはん 米 白身魚の野菜あんかけ ホキ しお りょうり酒 キャノーラ油 たまねぎ かぶらの葉 ﾌﾞﾗｳﾝえのき しょうが 混合削りぶし 濃口しょうゆ みりん風 かたくり粉 ひじきの煮物 ひじき にんじん あぶらあげ きぬさや さとう 濃口しょうゆ 混合削りぶし みそ汁 さつまいも 豆苗 ﾎﾜｲﾄぶなしめじ 混合削りぶし みそ	チャーハン 米 とりひきにく にんじん たまねぎ グリーンピース しお みりん風 濃口しょうゆ キャノーラ油 平天の和え物 ★さつまあげ はくさい しめじ さとう 濃口しょうゆ 中華スープ 木綿とうふ きゃべつ さやいんげん ★とりがらスープ ごま油
☆	完了食)こんにゃく除去	完了食)高野豆腐揚げない 完了食)こんにゃく除去		完了食)こんにゃく除去		
3時	●牛乳 牛乳 大根もち だいこん ミックスベジタブル しお こめ粉 かたくり粉 濃口しょうゆ ★とりがらスープ ごま油	●牛乳 牛乳 ポップコーン ポップコーンの素 キャノーラ油 しお	●牛乳 牛乳 蒸しパン こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油	ほうじ茶 ほうじ茶 菜めしおにぎり 米 菜めし	●牛乳 牛乳 大豆の甘辛揚げ だいず水煮 かたくり粉 キャノーラ油 さとう 濃口しょうゆ 穀物酢	●牛乳 牛乳 バナナきなこ バナナ きな粉 さとう しお
☆					完了食)大豆の甘辛煮に変更	
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 570kcal 蛋白質 18g 脂質 23.1g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.1g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 451kcal 蛋白質 20.6g 脂質 11g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 483kcal 蛋白質 20.2g 脂質 8.7g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 458kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.9g 食塩 1.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 448kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.4g 食塩 1.7g

	26	27	28	29	30	31
9時	●牛乳 むらさきいもせんべい	●牛乳 やさいはいはいん	●牛乳 ベビーせんべい	●牛乳 はいはいん	●牛乳 おかずにぼし	●牛乳 はいはいん
昼食	*ぽかぽかご当地汁もの* *旬の食材メニュー*かぶ ごはん 米 豆腐と牛肉の炒め物 焼とうふ ぎゅうにく しょうが たまねぎ にんじん しお さとう 混合削りぶし 濃口しょうゆ ごま油 グリーンピース かぶとほうれん草の和えもの 葉なしかぶら ほうれんそう ★ちくわ さとう 濃口しょうゆ *かす汁* ごぼう 糸こんにゃく だいこん 青ねぎ 混合削りぶし 酒カス みそ	ごはん 米 鯖のトマトソース さば かたくり粉 コーンスターチ キャノーラ油 たまねぎ ケチャップ ★ブイヨン パセリ缶 キャノーラ油 かたくり粉 キャベツの炒めもの きゃべつ 混合削りぶし さとう 淡口しょうゆ ごま油 もやしのさっぱり和え 緑豆もやし にんじん かぶらの葉 さとう 穀物酢 濃口しょうゆ みそ汁 とうふ きぬさや あぶらあげ 混合削りぶし みそ	ごはん 米 ●ふくさ焼き たまご 木綿とうふ とりひきにく たまねぎ ひじき かたくり粉 混合削りぶし さとう 淡口しょうゆ キャノーラ油 人参のつや煮 にんじん さとう ●野菜と色板のおかか和え さやいんげん 色板 コーン 削りぶし さとう 濃口しょうゆ ●ワンタンスープ ﾜﾝﾀﾝ･ｼｭｰﾏｲの皮 はくさい カットわかめ ★とりがらスープ ごま油 かたくり粉	弁当日（大根汁） 大根汁 だいこん ぶたにく 木綿とうふ にんじん さつまいも れんこん 青ねぎ 混合削りぶし みそ ブロッコリーのサラダ ブロッコリー たまねぎ 赤ピーマン 穀物酢 さとう 濃口しょうゆ キャノーラ油 ソーセージ ★ﾎﾟｰｸｳｨﾝﾅｰ	チキンカレー 米 とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャノーラ油 ★ブイヨン ケチャップ ウスターソース ★ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰカレールウ カリフラワーのドレッシング和え カリフラワー きゃべつ ★ちくわ 赤ドレッシング オレンジ オレンジ 	おにぎり(ごま塩) 米 黒ごま しお 米粉の五目あんかけうどん フォー ぶたにく あぶらあげ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん 混合削りぶし 淡口しょうゆ みりん風 りょうり酒 しお かたくり粉 切干大根ののり和え 切干だいこん かぶらの葉 のり さとう 濃口しょうゆ
☆	完了食)こんにゃく除去	完了食)白身魚に変更	たまご) たまご除去 たまご) 色板→★竹輪			
3時	●牛乳 牛乳 じゃが芋のバジル焼き じゃがいも かたくり粉 しお ★ブイヨン ﾊﾞｼﾞﾙﾊﾟｳﾀﾞｰ キャノーラ油	*ぽかぽかご当地汁もの* ●牛乳 牛乳 *米粉ののっぺいうどん* フォー ぶたにく こんにゃく にんじん あつあげ 混合削りぶし みりん風 さとう しお 淡口しょうゆ かたくり粉	●牛乳 牛乳 ●チーズブレッド こむぎ粉 ベーキングパウダー キャノーラ油 さとう しお チーズ	●牛乳 牛乳 きなこクッキー こめ粉 かたくり粉 きな粉 さとう 水 キャノーラ油	●牛乳 牛乳 肉まん こめ粉 さとう ベーキングパウダー とうにゅう キャノーラ油 ★とうふハンバーグ	●牛乳 牛乳 パンケーキ こめ粉 ベーキングパウダー さとう とうにゅう キャノーラ油
☆		完了食)こんにゃく除去				
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 487kcal 蛋白質 20.4g 脂質 17.3g 食塩 2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559kcal 蛋白質 23.1g 脂質 24.5g 食塩 2.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 499kcal 蛋白質 22.5g 脂質 17.2g 食塩 1.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 367kcal 蛋白質 14.8g 脂質 22.6g 食塩 1.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576kcal 蛋白質 18.4g 脂質 17g 食塩 2.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 560kcal 蛋白質 19g 脂質 15.9g 食塩 1.4g

＊献立のマークについて＊

●：アレルギー食材を含む献立
★：アレルギー対応用の加工食品です。卵・乳・小麦不使用です。
◇：新メニュー
☆：代替え内容の欄です。

・アレルゲンフリーカレールウ … 27品目不使用
・米粉のハヤシルウ …… 27品目不使用
・ポークウインナー・★皮なしウインナー …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
・豚ロースハム・★ハムステーキ …… 原材料の一部に豚肉を含みます。
・ブイヨン …… 27品目不使用
・とりがらスープ …… 原材料の一部に鶏肉を含みます。
・卵不使用マヨネーズ …… 27品目不使用
・中濃ソース …… 27品目不使用

仕入れの都合により記載内容と異なる場合もございますので、ご了承下さいませ。

株式会社南テスティバル