

# 2026年 1 月 いちご組予定献立表

昭和学園  
昭和幼稚園・なかよし保育園  
管理栄養士 藤松 樹里

	火	水	木	金	土
					
5 ごはん 肉じゃが 白和え ごま そうめん汁 小麦・魚 みかん ・トマト 絞りクッキー 小麦・乳	6 ごはん 変わり卵焼き 卵 キャベツのサラダ ごま・小麦 白菜のスープ 小麦 りんご ・高野豆腐の煮物 さつま芋のいとこ煮	7 ぽ12 ごはん チキンカツ 小麦 もやしのナムル ごま カレースープ バナナ ・ブロッコリー 小倉ケーキ 小麦	8 始業式 幼午前保育 ほ5 ハヤシライス ごはん ハヤシルウ トマト チーズ 乳 野菜サラダ りんご ・こふき芋 ドーナツ 小麦	9 3〜5歳もちつき 幼15:30降園開始 ごはん 豚肉と大豆のごまがらめ ごま お浸し みそ汁 魚 みかん ・人参の甘煮 マドレーヌ 乳・小麦・卵	10 ごはん 五目中華炒め ごま 中華風酢の物 ごま わかめスープ バナナ ・煮奴 おかし
12 成人の日	13 自 3〜5歳チャレンジ活動開始 ごはん 豚肉のネギみそ焼き 海藻サラダ 小麦 コンソメスープ 小麦 バナナ ・マカロニきな粉 小麦 人参ブリッツ 小麦	14 ぽ12 ☺ ごはん 魚の南蛮漬け 魚 花野菜サラダ みそ汁 魚 りんご スノーボール 乳・小麦	15 自 ぽ5 ちゃんぽん 小麦 鶏肉の照り焼き みかん ・ごはん ・レタスサラダ 焼きおにぎり 魚	16 ごはん 魚の重ね蒸し 魚 さつま芋のサラダ キャベツのスープ バナナ りんごカスタード・クラッカー添え卵・小麦・乳	17 そばろ丼 ごはん 鶏そばろ いんげん・炒り卵 卵 おかか和え すまし汁 みかん おかし
19 ☺ ごはん 鶏肉の香味揚げ 春雨サラダ 小麦 ミネストローネ トマト・小麦 りんご ・ふかし芋 ビスケット 小麦	20 自 コーンピラフ 乳・小麦 ささみ入りサラダ ごま 小松菜のスープ 小麦 バナナ ・焼き豆腐 野菜ゼリー	21 ぽ× ☺ ごはん キッシュオムレツ 卵・乳・トマト・小麦 甘酢和え みそ汁 魚 りんご ・金平ごぼう ジャムサンド 小麦・乳	22 ぽ× 自 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の和え物 ごま チンゲン菜のスープ みかん ・蒸し野菜 さつま芋きな粉	23 ごはん 魚のみりん焼き 魚 白菜のサラダ かきたま汁 魚・卵 バナナ ・納豆 ヨーグルト 乳 + ジュース	24 ほかほかマルシェ ごはん 根菜カレー カラフルサラダ 小麦 みかん ・豆腐のおかか焼き おかし
26 ☺ ごはん 鶏肉のガーリック焼き じゃが芋のチーズ煮 乳 みそ汁 魚 りんご ・サラダ かりんとう 小麦・卵・ごま	27 自 誕生会 ごはん スパゲッティナポリタン 小麦・トマト・乳 イタリアンサラダ ゼリー ・白身魚のソテー きな粉せんべい	28 ぽ12 ☺ ごはん れんこん入りすり身揚げ 魚 土佐酢和え 魚 すまし汁 魚 バナナ ・レバー煮 とうもろこしパン 小麦	29 自 ぽ5 シリアンライス ごはん (0-2歳別盛り) 肉の甘辛炒め トマト 茹で野菜 コーンシチュー風 みかん ・スクランブルエッグ 卵 ようかん	30 ごはん 魚の西京焼き 魚 五目煮 すまし汁 魚 バナナ ・酢の物 シリアル	31 ごはん 豚肉と大根の煮物 卵サラダ 卵 みそ汁 りんご ・蒸し南瓜 おかし

●材料の仕入れ状況等により、内容を変更させていただく場合がございます●