

2026年



## こんだてひょう

館第一すきのこ保育園

| 日  | 曜 | 1・2歳午前おやつ        | 昼食                                  | 3時おやつ         | 栄養価(幼児)          |        |
|----|---|------------------|-------------------------------------|---------------|------------------|--------|
|    |   |                  |                                     |               | エネルギー<br>脂質      | タンパク質  |
| 5  | 月 | 麦茶 豆花クッキー        | ツナピラフ 野菜の味噌マヨ和え マンハッタンクラムチャウダー      | ヨーグルト和え せんべい  | 492 Kcal<br>10 g | 17.5 g |
| 6  | 火 | 牛乳 せんべい          | ガパオ丼 スティック野菜 白菜スープ                  | 牛乳 味噌蒸しパン     | 587 Kcal<br>18 g | 24.3 g |
| 7  | 水 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | 米粉ロールパン マカロニグラタン ひじきサラダ 人参スープ       | 七草がゆ みかん      | 519 Kcal<br>20 g | 16.5 g |
| 8  | 木 | りんごジュース スティックチーズ | 肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ             | 牛乳 ゆかりおにぎり    | 540 Kcal<br>17 g | 23.1 g |
| 9  | 金 | 牛乳 せんべい          | ごはん すき焼き風煮 のり和え みそ汁                 | 牛乳 マーブル蒸しパン   | 550 Kcal<br>18 g | 20.8 g |
| 10 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん            | 牛乳 チーズサンド     | 579 Kcal<br>21 g | 25.4 g |
| 13 | 火 | 牛乳 せんべい          | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ             | 牛乳 米粉チヂミ      | 524 Kcal<br>20 g | 22.1 g |
| 14 | 水 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | 米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 ビーンズサラダ かぶのスープ | 牛乳 おかかおにぎり    | 598 Kcal<br>19 g | 22.4 g |
| 15 | 木 | りんごジュース スティックチーズ | ごはん かじきの香味焼き 白和え すまし汁               | 牛乳 ジャコトースト    | 568 Kcal<br>19 g | 28.8 g |
| 16 | 金 | 牛乳 せんべい          | 【お誕生日会】赤飯 松風焼き 紅白なます すまし汁 みかん       | プリン クラッカー     | 538 Kcal<br>17 g | 22.9 g |
| 17 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 バナナ                | 牛乳 ツナ&コーンパン   | 558 Kcal<br>18 g | 25.6 g |
| 19 | 月 | 牛乳 豆花クッキー        | ごはん 白身魚のおろしソースかけ 千草和え みそ汁           | 牛乳 もちもちドーナツ   | 588 Kcal<br>19 g | 26.1 g |
| 20 | 火 | 牛乳 せんべい          | ガパオ丼 スティック野菜 白菜スープ                  | 牛乳 味噌蒸しパン     | 587 Kcal<br>18 g | 24.3 g |
| 21 | 水 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | 米粉ロールパン マカロニグラタン ひじきサラダ 人参スープ       | 七草がゆ みかん      | 519 Kcal<br>20 g | 16.5 g |
| 22 | 木 | りんごジュース スティックチーズ | 肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ             | 牛乳 ゆかりおにぎり    | 540 Kcal<br>17 g | 23.1 g |
| 23 | 金 | 牛乳 せんべい          | ごはん すき焼き風煮 のり和え みそ汁                 | 牛乳 マーブル蒸しパン   | 550 Kcal<br>18 g | 20.8 g |
| 24 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん            | 牛乳 チーズサンド     | 579 Kcal<br>21 g | 25.4 g |
| 26 | 月 | 牛乳 豆花クッキー        | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 五目きんぴら みそ汁            | 牛乳 ジャムサンド     | 589 Kcal<br>19 g | 29.2 g |
| 27 | 火 | 牛乳 せんべい          | ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ             | 牛乳 米粉チヂミ      | 524 Kcal<br>20 g | 22.1 g |
| 28 | 水 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | 米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 ビーンズサラダ かぶのスープ | 牛乳 おかかおにぎり    | 598 Kcal<br>19 g | 22.4 g |
| 29 | 木 | りんごジュース スティックチーズ | ごはん かじきの香味焼き 白和え すまし汁               | 牛乳 ジャコトースト    | 568 Kcal<br>19 g | 28.8 g |
| 30 | 金 | 牛乳 せんべい          | ごはん ドライカレー しゃきしゃき野菜サラダ              | ヨーグルト和え クラッカー | 493 Kcal<br>14 g | 18.9 g |
| 31 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット  | ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 バナナ                | 牛乳 ツナ&コーンパン   | 558 Kcal<br>18 g | 25.6 g |



## お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。ものの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみると楽しいですね。



## 鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。



子どもと一緒に

## 食べくの クイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は?

- ①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

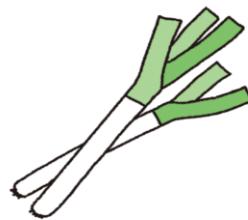
A 正解は①。七草は「せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずなはかぶ、すずしろは大根



## 旬の食材

## 長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にしわが出るので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。



2026年



## 献立表(12カ月頃~)

館第一すきのこ保育園

| 日  | 曜 | 1・2歳午前おやつ         | 昼食                               | 3時おやつ         |
|----|---|-------------------|----------------------------------|---------------|
| 5  | 月 | 牛乳 のりわかめせんべい      | ツナピラフ 野菜の味噌マヨ和え 野菜スープ            | おかかがゆ 麹のスープ   |
| 6  | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | ガパオ丼 スティック野菜 白菜スープ               | 牛乳 味噌蒸しパン     |
| 7  | 水 | 牛乳 豆花クッキー         | 米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 ひじきサラダ 人参スープ    | 牛乳 七草がゆ みそ汁   |
| 8  | 木 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | 肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ          | 牛乳 ゆかりおにぎり    |
| 9  | 金 | 牛乳 紫いもせんべい        | 軟飯 すき焼き風煮 のり和え みそ汁               | 牛乳 マーブル蒸しパン   |
| 10 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん         | 牛乳 チーズサンド     |
| 13 | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | 軟飯 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ           | 牛乳 米粉チヂミ      |
| 14 | 水 | 牛乳 豆花クッキー         | 米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 大豆サラダ かぶスープ | 牛乳 おかかおにぎり    |
| 15 | 木 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | 軟飯 かじきの香味焼き 白和え すまし汁             | 牛乳 ジャコトースト    |
| 16 | 金 | 牛乳 紫いもせんべい        | 【お誕生日会】赤飯がゆ 松風焼き 紅白なます すまし汁 みかん  | プリン クラッカー     |
| 17 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 バナナ             | 牛乳 ツナ&コーンパン   |
| 19 | 月 | 牛乳 のりわかめせんべい      | 軟飯 白身魚のおろしソースかけ 千草和え みそ汁         | 牛乳 もちもちドーナツ   |
| 20 | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | ガパオ丼 スティック野菜 白菜スープ               | 牛乳 味噌蒸しパン     |
| 21 | 水 | 牛乳 豆花クッキー         | 米粉ロールパン 野菜のクリーム煮 ひじきサラダ 人参スープ    | 牛乳 五平餅        |
| 22 | 木 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | 肉味噌スパゲティ 和風大根サラダ コーンスープ          | 牛乳 ゆかりおにぎり    |
| 23 | 金 | 牛乳 紫いもせんべい        | 軟飯 すき焼き風煮 のり和え みそ汁               | 牛乳 マーブル蒸しパン   |
| 24 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | ビビンバ丼 キャベツの昆布和え すまし汁 みかん         | 牛乳 チーズサンド     |
| 26 | 月 | 牛乳 のりわかめせんべい      | 軟飯 鮭のマヨネーズ焼き 人参甘煮 みそ汁            | 牛乳 ジャムサンド     |
| 27 | 火 | 牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい | 軟飯 厚揚げのそぼろ煮 ごま和え 春雨スープ           | 牛乳 米粉チヂミ      |
| 28 | 水 | 牛乳 豆花クッキー         | 米粉ロールパン ハンバーグのケチャップ煮 大豆サラダ かぶスープ | 牛乳 おかかおにぎり    |
| 29 | 木 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | 軟飯 かじきの香味焼き 白和え すまし汁             | 牛乳 ジャコトースト    |
| 30 | 金 | 牛乳 紫いもせんべい        | 軟飯 鶏肉のトマト煮込み しゃきしゃき野菜サラダ キノコスープ  | ヨーグルト和え クラッカー |
| 31 | 土 | 牛乳 アスパラガス ピスケット   | ブルコギ丼 ゆかり和え すまし汁 バナナ             | 牛乳 ツナ&コーンパン   |



## お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみるのも楽しいですね。



## 鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。



## 子どもと一緒に 食べモノのクイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は?

- ①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

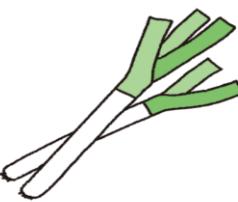
A 正解は①。七草は「せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」ですずなはかぶ、すずしろは大根



## 旬の食材

## 長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にしづがるので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。



| 日  | 曜 | 午前食                                  | 午後食                  |
|----|---|--------------------------------------|----------------------|
| 5  | 月 | ツナがゆ 野菜の味噌煮 野菜スープ                    | おかかがゆ 麺のスープ ミルク      |
| 6  | 火 | ガパオがゆ ポイル野菜 白菜スープ                    | 蒸しパン牛乳浸し オニオンスープ ミルク |
| 7  | 水 | 米粉ロールパン牛乳浸し 野菜クリーム煮 ひじき煮 人参スープ       | 七草がゆ みそ汁 ミルク         |
| 8  | 木 | 肉味噌うどん 和風大根サラダ オニオンスープ               | ゆかりがゆ 白菜スープ ミルク      |
| 9  | 金 | 全がゆ すき焼き風煮 のり和え みそ汁                  | 蒸しパン牛乳浸し 小松菜スープ ミルク  |
| 10 | 土 | 鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁           | パンがゆ キャベツスープ ミルク     |
| 13 | 火 | 軟飯 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ            | 野菜おじや 小松菜スープ ミルク     |
| 14 | 水 | 米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのケチャップ煮 ポトフ かぶスープ   | おかかがゆ みそ汁 ミルク        |
| 15 | 木 | 全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁               | じゃこがゆ 豆腐スープ ミルク      |
| 16 | 金 | 【お誕生日会】小豆がゆ 松風焼きくずし煮 大根と人参のみぞれ煮 すまし汁 | 五目うどん ミルク            |
| 17 | 土 | そぼろ丼 みぞれ大根 すまし汁                      | ツナパンがゆ 大根スープ ミルク     |
| 19 | 月 | 全がゆ 白身魚のおろし煮 ほうれん草お浸し みそ汁            | 魚と野菜うどん ミルク          |
| 20 | 火 | ガパオがゆ ポイル野菜 白菜スープ                    | 蒸しパン牛乳浸し オニオンスープ ミルク |
| 21 | 水 | 米粉ロールパン牛乳浸し 野菜クリーム煮 ひじき煮 人参スープ       | 麩の味噌がゆ ポテトスープ ミルク    |
| 22 | 木 | 肉味噌うどん 和風大根サラダ オニオンスープ               | ゆかりがゆ 白菜スープ ミルク      |
| 23 | 金 | 全がゆ すき焼き風煮 のり和え みそ汁                  | 蒸しパン牛乳浸し 小松菜スープ ミルク  |
| 24 | 土 | 鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁           | パンがゆ キャベツスープ ミルク     |
| 26 | 月 | 全がゆ 鮭のみぞ煮 人参の甘煮 みそ汁                  | 食パン牛乳浸し 小松菜スープ ミルク   |
| 27 | 火 | 軟飯 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ            | 野菜おじや 人参スープ ミルク      |
| 28 | 水 | 米粉ロールパン牛乳浸し ハンバーグのケチャップ煮 ポトフ かぶスープ   | おかかがゆ みそ汁 ミルク        |
| 29 | 木 | 全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁               | じゃこがゆ 豆腐スープ ミルク      |
| 30 | 金 | 全がゆ 鶏肉のトマト煮 野菜と麩の煮物 オニオンスープ          | ヨーグルト和え せんべい ミルク     |
| 31 | 土 | そぼろ丼 みぞれ大根 すまし汁                      | ツナパンがゆ 大根スープ ミルク     |



### お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみると楽しいですね。



### 鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。



### 子どもと一緒に 食べモノのクイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は?

- ①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

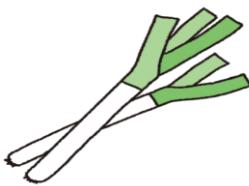
A 正解は①。七草は「せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。すずなはかぶ、すずしろは大根



### 旬の食材

#### 長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にしづわが出るので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。



| 日  | 曜 | 午前食                                 | 午後食                |
|----|---|-------------------------------------|--------------------|
| 5  | 月 | ツナがゆ 野菜の味噌煮 野菜のスープ                  | おかかがゆ 麺のスープ ミルク    |
| 6  | 火 | ガパオがゆ 野菜の柔らか煮 白菜スープ                 | 蒸しパンがゆ オニオンスープ ミルク |
| 7  | 水 | 米粉パンがゆ 野菜のミルク煮 野菜煮 人参スープ            | 七草がゆ みそ汁 ミルク       |
| 8  | 木 | 肉味噌うどん 大根の柔らか煮 オニオンスープ              | ゆかりがゆ 白菜スープ ミルク    |
| 9  | 金 | 全がゆ すき焼き風煮 のり煮 みそ汁                  | 野菜がゆ 小松菜スープ ミルク    |
| 10 | 土 | 鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁          | 米粉パンがゆ キャベツスープ ミルク |
| 13 | 火 | 全がゆ 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ          | 野菜おじや 小松菜スープ ミルク   |
| 14 | 水 | 米粉パンがゆ ケチャップ煮 ポトフ かぶスープ             | おかかがゆ みそ汁 ミルク      |
| 15 | 木 | 全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁              | じゃこがゆ 豆腐スープ ミルク    |
| 16 | 金 | 【お誕生日会】小豆がゆ 人参のそぼろ煮 大根と人参のみぞれ煮 すまし汁 | 五目うどん ミルク          |
| 17 | 土 | そぼろがゆ みぞれだいこん すまし汁                  | 米粉パンがゆ 大根スープ ミルク   |
| 19 | 月 | 全がゆ 白身魚のおろし煮 ほうれん草お浸し みそ汁           | 魚と野菜うどん ミルク        |
| 20 | 火 | ガパオがゆ 野菜の柔らか煮 白菜スープ                 | 蒸しパンがゆ オニオンスープ ミルク |
| 21 | 水 | 米粉パンがゆ 野菜のミルク煮 野菜煮 人参スープ            | 麺の味噌がゆ ポテトスープ ミルク  |
| 22 | 木 | 肉味噌うどん 大根の柔らか煮 オニオンスープ              | ゆかりがゆ 白菜スープ ミルク    |
| 23 | 金 | 全がゆ すき焼き風煮 のり煮 みそ汁                  | 野菜がゆ 小松菜スープ ミルク    |
| 24 | 土 | 鶏肉と野菜のあんかけがゆ キャベツのお浸し すまし汁          | 米粉パンがゆ キャベツスープ ミルク |
| 26 | 月 | 全がゆ 鮭のみそ煮 人参の甘煮 みそ汁                 | 米粉パンがゆ 小松菜スープ ミルク  |
| 27 | 火 | 全がゆ 厚揚げのそぼろ煮 野菜の柔らか煮 春雨スープ          | 野菜おじや 人参スープ ミルク    |
| 28 | 水 | 米粉パンがゆ ケチャップ煮 ポトフ かぶスープ             | おかかがゆ みそ汁 ミルク      |
| 29 | 木 | 全がゆ かじきのごま味噌煮 豆腐煮 すまし汁              | じゃこがゆ 豆腐スープ ミルク    |
| 30 | 金 | 全がゆ 鶏肉のトマト煮込み 野菜と麺の煮物 オニオンスープ       | ヨーグルト和え せんべい ミルク   |
| 31 | 土 | そぼろがゆ みぞれだいこん すまし汁                  | 米粉パンがゆ 大根スープ ミルク   |



### お雑煮いろいろ

お雑煮は地域によって様々な食べ方があります。もちの形・食材・味つけ・調理法など、各地で伝統が受け継がれています。どの地域にどんなお雑煮があるか、調べてみると楽しいですね。



### 鏡もちの食べ方

関東を中心とした地域では松の内が明けた1月11日に鏡開きをします。園では鏡もちを木槌で割り、お汁粉やかきもちにして食べました。お子さんにぜひ感想を聞いてみてください。



### 食べ物のクイズ

Q 春の七草のうち、かぶの呼び名は?

- ①すずな ②すずしろ ③ほとけのざ

A 正解は①。七草は「せり・なづな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」ですずなはかぶ、すずしろは大根



### 旬の食材

#### 長ねぎ

長ねぎは加熱するとやわらかくなり甘味が出るため、鍋料理や焼き鳥のつけ合わせなどに適しています。鮮度が落ちると表面にしわが出るので、弾力がありみずみずしいものを選びましょう。

