１月　給食献立表

保育所での使用食材一覧表　レシピ集

2026年
（認）原浜保育所

日	曜日	献立　赤色→学校給食連携献立 青色→世界の料理	（9 時のおやつ） 3時のおやつ	食材名　黄色　エネルギーになる食べ物　赤色　体を作る食べ物 緑色　体の調子を整え、病気から守ってくれる食べ物
5	月	麦ごはん　魚の塩麹焼き 昆布和え　しめじ汁	（フルーツむしパン） 梅じゃこおにぎり	米　麦　豚肉　さば　シーチキン　油あげ　にんじん　たまねぎ　キャベツ　ほうれん草 小松菜　切干大根　しめじ　えのき　ねぎ　わかめ　大根
6	火	ごはん　豚肉の梅肉炒め 白和え　白菜のみそ汁	（のり塩ポテト） おからかりんとう 牛乳	米　小麦粉　油　豚肉　おから　ひじき　とうふ　厚揚げ　油あげ　牛乳　にんじん たまねぎ　大根　白菜　ほうれん草　しめじ　えのき　ねぎ　かぼちゃ　糸こんにゃく
7	水	ちらし寿司　ぶりの照り焼き 筑前煮　ゆず入り紅白なます 芋きんとん　すまし汁	（棒チーズ） 七草おにぎり	米　麦　里芋　さつまいも　ぶり　鶏肉　とうふ　にんじん　たまねぎ ごぼう　れんこん　大根　干ししいたけ　かぶ　小松菜　七草　三つ葉
8	木	ごはん　魚のりんごソースかけ 野菜のごま和え　とうふ汁	（バナナ） ヴィクトリアケーキ （イギリス）　牛乳	米　小麦粉　油　ごま　豚肉　たら　とうふ　牛乳　厚揚げ　油あげ にんじん　たまねぎ　りんご　キャベツ　小松菜　切干大根　もやし ほうれん草　えのき　しめじ　大根　ねぎ
9	金	麦ごはん　おでん　もずく酢 のっぺい汁	（焼きかぼちゃ） まんじゅう	米　麦　里芋　じゃがいも　小麦粉　あんこ　鶏肉　厚揚げ　とうふ じゃこ　ちくわ　にんじん　たまねぎ　大根　糸こんにゃく　キャベツ もやし　切干大根　小松菜　白菜　しめじ　干ししいたけ　えのき　ねぎ
10	土	ごはん　豚肉と厚揚げのみそ炒め ゆかり和え　もやしスープ	（おふラスク） タ焼けおにぎり	米　豚肉　厚揚げ　鶏肉　シーチキン　じゃこ　にんじん　たまねぎ　大根　いんげん ほうれん草　キャベツ　ブロッコリー　もやし　にら　えのき　切干大根
13	火	ごはん　魚のポン酢がけ うの花煮　えのき汁	（マカロニきな粉） フルーツむしパン 牛乳	米　小麦粉　油　豚肉　さば　とうふ　油あげ　おから　牛乳　にんじん　たまねぎ　ねぎ キャベツ　ごぼう　えのき　大根　わかめ　バナナ　りんご　みかん缶
14	水	カレーライス　ブロッコリーサラダ コンソメスープ　バナナ	（フォカッチャ） きな粉おにぎり	米　麦　じゃがいも　カレールー　豚肉　シーチキン　ウインナー　きな粉　にんじん たまねぎ　白菜　ブロッコリー　りんご　レタス　キャベツ　かぶ　しめじ　セロリ　バナナ
15	木	おべんとうの日	（りんご） 干支クッキー	小麦粉　バター　たまご
16	金	麦ごはん　魚の磯辺焼き 野菜の梅和え　かぶのみそ汁	（むしパン） マカロニのトマト煮　牛乳	米　麦　マカロニ　さわら　厚揚げ　油あげ　とうふ　シーチキン　かつお節　牛乳 にんじん　小松菜　たまねぎ　ほうれん草　キャベツ　もやし　かぶ　しめじ　えのき ねぎ　トマト缶　梅干し
17	土	ごはん　すき焼風煮 洋風おかか和え　わかめスープ	（棒チーズ） ゆかりおにぎり	米　豚肉　鶏肉　焼きとうふ　かつお節　にんじん　たまねぎ　大根　白菜　糸こんにゃく ほうれん草　キャベツ　ブロッコリー　かぶ　わかめ　切干大根　えのき
19	月	麦ごはん　鮭のちゃんちゃん焼き 納豆サラダ　切干大根のみそ汁	（ホットケーキ） ジャンバラヤ（アメリカ）	米　麦　じゃがいも　鶏肉　鮭　納豆　厚揚げ　ウインナー　にんじん たまねぎ　小松菜　キャベツ　エリンギ　ねぎ　ブロッコリー　切干大根　えのき　しめじ トマト缶　にんにく
20	火	ごはん　よだれ鶏 白菜とりんごのサラダ クラムチャウダー	（ふかしいも） きつねおにぎり	米　じゃがいも　シチュールー　鶏肉　シーチキン　ウインナー　あさり　油あげ にんじん　ねぎ　たまねぎ　白菜　りんご　ブロッコリー　しめじ切干大根　かぶ
21	水	麦ごはん　炒り豆腐 磯辺和え　芋煮汁	（焼きかぼちゃ） グリーンケーキ　牛乳	米　麦　里芋　小麦粉　油　豚肉　とうふ　厚揚げ　鶏肉　牛乳　にんじん　キャベツ ねぎ　たまねぎ　いんげん　ほうれん草　小松菜　もやし　大根　干ししいたけ　大根 白菜　えのき　しめじ　バナナ
22	木	ごはん　回鍋肉 野菜のナムル　白菜スープ	（きな粉むしパン） ミルクビスケット 牛乳	米　小麦粉　ごま　春雨　コーンスターチ　バター　豚肉　厚揚げ　鶏肉　牛乳 スキムミルク　にんじん　たまねぎ　キャベツ　エリンギ　ピーマン　大根　ほうれん草 小松菜　もやし　かぶ　白菜　にら　えのき　切干大根　わかめ
23	金	麦ごはん　魚のかばやき 梅マヨサラダ　ほうとう汁	（のり塩クラッカー） さつまいもプリッツ	米　麦　じゃがいも　さつまいも　小麦粉　マヨドレ　豚肉　いわし　シーチキン とうふ　にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　切干大根　もやし　キャベツ　かぼちゃ　大根 かぶ　ねぎしめじ　梅干し
24	土	ごはん　麻婆豆腐 千草和え　なめこ汁	（バナナ） わかめおにぎり	米　豚肉　とうふ　油あげ　厚揚げ　にんじん　たまねぎ　にら　しめじ ほうれん草　小松菜　もやし　かぶ　キャベツ　なめこ　えのき　大根　ねぎ
26	月	麦ごはん　魚の梅酢焼き かぼちゃサラダ　切干大根スープ	（ふかしいも） フルーツサンド　牛乳	米　麦　ロールパン　ぶり　シーチキン　ヨーグルト　ホイップクリーム 牛乳　にんじん　バナナ　たまねぎ　かぼちゃ　ブロッコリー　りんご　にら　切干大根 えのき　わかめ　白菜　みかん缶
27	火	スタミナ納豆丼 わかめの酢の物　沢煮椀	（おふラスク） ミートスパゲッティ	米　スパゲッティ　豚肉　納豆　じゃこ　厚揚げ　とうふ　にんじん　ねぎ　たまねぎ　にら かぶ　もやし　キャベツ　小松菜　ごぼう　切干大根 えのき　トマト缶
28	水	麦ごはん　魚の西京焼き 切干大根の煮物　ポトフ	（みかん） 鮭茶漬け	米　麦　じゃがいも　豚肉　さわら　鮭　厚揚げ　ウインナー　にんじん　たまねぎ　ねぎ 切干大根　しめじ　ごぼう　小松菜　キャベツ　かぶ ブロッコリー　パセリ
29	木	ごはん　八宝菜 切干大根の中華サラダ ウハー（ロシア）	（焼きかぼちゃ） 黒ゴマスティック 牛乳	米　じゃがいも　小麦粉　ごま　豚肉　じゃこ　鮭　厚揚げ　牛乳　もやし　にんじん たまねぎ　大根　白菜　小松菜　きくらげ　切干大根　わかめ　キャベツ　豆苗　しめじ かぶ　ブロッコリー
30	金	麦ごはん　チキンナゲット ビーフンサラダ　けんちん汁 みかん	（りんご） のりおにぎり	米　麦　ビーフン　里芋　豚肉　鶏肉　ハム　とうふ　にんじん　たまねぎ　ブロッコリー 小松菜　キャベツ　もやし　ごぼう　大根　しめじ　えのき　白菜　干ししいたけ　ねぎ みかん　のり
31	土	ごはん　豚ばられんこん炒め ツナサラダ　わかめ汁	（棒チーズ） 昆布おにぎり	米　豚肉　シーチキン　とうふ　油あげ　厚揚げ　にんじん　たまねぎ れんこん　大根　レタス　白菜　ブロッコリー　わかめ　えのき　しめじ　ねぎ　昆布

冬はれんこんやごぼう、かぶ、大根などの根菜がおいしい季節です。

給食でも根菜がたくさん入った筑前煮、けんちん汁はリクエストする子がいるぐらい人気です。

根菜に含まれるビタミン E やビタミン C は血行をよくして体を温める働きがあるといわれています。また、免疫力アップも期待できるそうですよ。

体調をくずしがちな冬の季節に温かい汁物や煮物に根菜を取り入れて、寒い冬を乗り切りたいですね。