



※☆マークは手作りおやつです。

※予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。

令和8年1月26日  
第一善隣館保育所

日	曜	予定献立	材料名	午後間食	日	曜	予定献立	材料名	午後間食
2	月	ごはん／魚の美味だれ焼き 豚肉とだいこんの煮物／白菜の味噌汁	米・麦／さば・りんご・しょうが・にんにく／豚肉・だいこん にんじん・刻み昆布・ごま油／白菜・焼き豆腐・うす揚げ にんじん・味噌	☆コーントースト	21	土	ごはん／肉じゃが ちくわ煮／粕汁／きなこふりかけ	米・麦／合びき肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・いんげん 糸こんにゃく／ちくわ／白菜・だいこん・にんじん・ごぼう うす揚げ・板こんにゃく・ねぎ・板粒・味噌・きなこ	お菓子
3	火	せつぶん きょうじょく 節分 行事食 大豆ごはん／鬼さんハンバーグ な はなあ 菜の花和え／具沢山けんちん汁	米・麦・大豆／鶏ひき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・しょうが・牛乳 パン粉・黒豆・ケチャップ／菜の花・炒り玉子(卵・サラダ油) 青菜・もやし・すりごま・だいこん・焼き豆腐・里芋・ごぼう にんじん・うす揚げ・板こんにゃく・ねぎ・ごま油	☆細巻き寿司 ※3歳未満児： ☆ちらしあにぎり	24	火	えらべる♪スープの日(3歳以上児) ※2種類の中から、好きなスープを自分で選びます。 ビビンバ／春雨スープ又は玉子スープ ※3歳未満児：春雨スープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・だいこん・もやし・にんじん しょうが・味噌・ごま油／春雨・鶏肉・たけのこ・にんじん 玉ねぎ・ねぎ又は卵・鶏肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・パセリ	☆ホットドッグ
4	水	カレーライス／中華風酢の物／いよかん ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・カレールー ホワイトルー／きゅうり・もやし・ハム・中華くらげ にんじん・ごま油／いよかん	☆キャラメルポテト	25	水	ロールパン／北海道シチュー まめ 豆まめサラダ／りんご	ロールパン／鮭・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・ホワイトルー・牛乳・枝豆・大豆・ハム キャベツ・きゅうり・ツナ・すりごま・マヨネーズ／りんご	☆わかめおにぎり
5	木	ごはん／ふかしのチーズフライ わふう 和風ポテサラ／豚もやしスープ	米・麦／紅白ふかし・チーズ・卵・パン粉・小麦粉・大豆油 じゃが芋・ひじき・青菜・にんじん・花かつお・マヨネーズ 豚肉・ダイス豆腐(鉄強化豆腐)・もやし・にんじん・ら ごま油・片栗粉	スノーマンクッキー てつしあ 鉄塙せんべい	26	木	ごはん／れんこんの磯辯揚げ ブロッコリーの塩昆布和え／豚汁	米・麦／れんこん・長芋・ちくわ・しいたけ・卵・青のり 片栗粉・小麦粉・大豆油／ブロッコリー・にんじん・コーン 塩昆布／豚肉・白菜・にんじん・板こんにゃく ごぼう・ねぎ・味噌	バナナ サラダせんべい (3歳以上児)
6	金	ごはん／チリコンカン む 蒸しかばちゃ／蒸しブロッコリー／めつた汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・牛乳 サラダ油／かぼちゃ／ブロッコリー／白菜・だいこん にんじん・ごぼう・うす揚げ・ねぎ・味噌	☆オレンジゼリー のり巻きおかき (3歳以上児)	27	金	ごはん／さばの味噌焼き ごもくす もの おん 五目酢の物／温そうめん	米・麦／さば・しょうが・味噌・もやし・きゅうり・ハム うす揚げ・にんじん／そうめん・鶏肉・かまぼこ・青菜 にんじん	☆いとこせんざい
7	土	ごはん／ビーフン炒め／レバーフランク とうふい 豆腐入りかき玉汁／とろろ昆布	米・麦／ビーフン・豚肉・キャベツ・もやし・玉ねぎ・にんじん ビーマン・しいたけ・サラダ油／レバーフランク／卵 絹ごし豆腐・にんじん・えのき・みつば・片栗粉・とろろ昆布	おにぎり お菓子	28	土	ごはん／すき焼き風煮／鶏野菜汁	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・すだれふ・かまぼこ にんじん・糸こんにゃく・ねぎ／鶏肉・キャベツ・うす揚げ 玉ねぎ・にんじん・しいたけ・ねぎ・味噌	お菓子
9	月	ごはん／鮭のチャンチャン焼き いも あまに ゆきみじる さつま芋の甘煮／かぶの雪見汁	米・麦／鮭・キャベツ・もやし・にんじん・玉ねぎ・コーン しいたけ・味噌・バター／さつま芋／豚肉・焼き豆腐 かぶ(みぞれ)・だいこん・白菜・にんじん・しめじ・水菜 片栗粉	☆チーズカレーパン					
10	火	しょく 食パン／えびと里芋のシチュー だいこんサラダ／りんご	食パン／えび・豚肉・里芋・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・ホワイトルー・牛乳／だいこん きゅうり・鶏肉・わかめ・ごま・オリーブオイル／りんご	☆けんさ焼き ※新潟県の郷土料理 しょうが味噌の焼きおにぎり					
12	木	ごはん／鶏肉の甘辛揚げ きりほし 切干だいこんの中華和え／豆まめ味噌汁	米・麦／鶏肉・コーンスター・大豆油・切干だいこん キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま油・焼き豆腐・打ち豆・白菜 にんじん・うす揚げ・ねぎ・味噌・無調整豆乳	いちごヨーグルト					
13	金	茶めし／おでん煮 さつま揚げ煮／おきりこみ	米・麦・ほうじ茶／だいこん・里芋・鶏肉・厚揚げ・にんじん つきこんにゃく・味噌・さつま揚げ／きしめん・白菜 うす揚げ・にんじん・しめじ・えのき・しいたけ・えりんご ねぎ・サラダ油	さつま芋のタルト ※さくら組 ☆さつま芋の蒸しパン					
14	土	中華丼／なめこ汁／バナナ	米・麦・豚肉・えび・白菜・たけのこ・にんじん・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉・絹ごし豆腐・なめこ・にんじん みつば・味噌・バナナ	おにぎり お菓子					
16	月	ごはん／青菜とベーコンのオムレツ あおな キャベツのしそ和え／いわしのつみれ汁	米・麦・卵・青菜・ベーコン・切干だいこん・玉ねぎ 粉チーズ・牛乳・キャベツ・にんじん・しそりかけ つみれ(いわし・しょうが・卵・味噌・小麦粉・片栗粉) だいこん・白菜・にんじん・ごぼう・ねぎ・味噌	☆いなり寿司 ※3歳未満児： ☆いなりおにぎり					
17	火	だいす 大豆カレー／パンサンスー／オレンジ ※3歳未満児：カレーシチュー	米・麦・鶏肉・大豆・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・コーン カレールー・ホワイトルー／春雨・きゅうり・にんじん ハム・錦糸玉子(卵・サラダ油)・ごま油・オレンジ	☆和風トースト					
18	水	ごはん／ミートローフ はくさい わふう 白菜の和風サラダ／もやしの味噌汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・卵・玉ねぎ・にんじん・コーン グリーンピース・パン粉・牛乳・ケチャップ・ウスターソース 白菜・かまぼこ・きゅうり・にんじん・花かつお・マヨネーズ もやし・だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・味噌	☆焼き芋					
19	木	ごはん／魚のおろし焼き れんこんさんぴら／カリフラワースープ	米・麦／かれい・だいこん・れんこん・豚ひき肉・にんじん 糸こんにゃく・いんげん・ごま・ごま油・カリフラワー・鶏肉 もやし・玉ねぎ・にんじん	ベルギーワッフル					
20	金	ごはん／五目豆／レバーフランク む 蒸しブロッコリー／あんかけうどん	米・麦／大豆・牛肉・さつま揚げ・板こんにゃく・にんじん レバーフランク／ブロッコリー／うどん・鶏肉・かまぼこ 青菜・にんじん・しょうが・片栗粉	ミレービスケット まるごと小魚 ※3歳未満児：せんべい					

## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、免疫細胞を作るもとになる「たんぱく質」を多く含む食品(魚、肉・大豆製品、卵)をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬は1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 免疫力を高めるおすすめの食材

- ★にんにく  
殺菌・抗ウイルス作用、細胞の活性化。
- ★納豆、漬物、ヨーグルトなど(発酵食品)  
腸内環境を整える。
- ★小松菜、ほうれん草  
ビタミン類を多く含み、抗酸化力が高い。  
殺菌・デトックス作用がある。
- ★しょうが  
殺菌作用。血行をよくして、体を温める。
- ★だいこん  
胃の消化を助け、腸の働きを整える。
- ★バナナ  
血液中の白血球の増加。  
カリウムが多く、血中塩分を排泄する。



今年の節分は、2月3日です。悪いことや厄を鬼に例え「鬼は外、福は内」と声に出して豆まきをします。大豆には「豆に暮らせますように」という意味と、自分の年の数と同じ数食べると「この1年は幸福になる」また、年の数より1粒余分に食べると「この1年は病気にならない」と言われています。

保育所でも、2月3日に大豆ごはんや鬼さんハンバーグ、具沢山けんちん汁など節分の行事食を予定しています。また、2月の献立には大豆を使った料理が沢山入っているので、家庭でも参考にしてみてください。

## 風邪には消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。おかゆは水分を多めにして少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどもおすすめです。

