

2026年 1月



アメリカ山徳育こども園

《今月の旬のフルーツ：りんご・みかん》

日	曜	午前おやつ (乳児のみ)	昼 食	午後おやつ	血や肉になる	熟や力になる	体の調子を整える	補 食
5 26	月	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の香味焼き ひじきの炒り煮 みそ汁 バナナ	ゼリー せんべい 牛乳	鶏肉 大豆 さつま揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 せんべい	しょうが にんにく 人参 ひじき 長ねぎ わかめ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
6 20	火	せんべい 牛乳	ごはん 松風焼き 大根としらすの甘酢和え (6日) 雑煮風澄まし汁 (20) 澄まし汁 みかん	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 みそ しらす 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さといも 食パン りんごジャム (6) おふ	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり ほうれん草 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
7 21	水	せんべい 牛乳	ごはん ブルコギ 中華風コーンクリームスープ (2才～)りんご (0・1才)バナナ	和風ツナスパゲッティー 牛乳	豚肉 すりごま 卵 ハム 木綿豆腐 ツナ 牛乳	米 片栗粉 油 ごま油 砂糖 スパゲッティー	にんにく 人参 にら 白菜 えのき 玉ねぎ ほうれん草 バナナ(0・1才) りんご(2才～) しめじ	おむすび (ふりかけ) お茶
8 22	木	せんべい 牛乳	ごはん はんぺんフライ れんこんのきんぴら 和風豚汁 バナナ	ハムサンド 牛乳	はんぺん チーズ 豚肉 みそ ハム 牛乳	米 小麦粉 油 パン粉 砂糖 さといも 食パン マヨドレ	れんこん 人参 大根 しめじ バナナ	おむすび (ふりかけ) お茶
9 23	金	せんべい 牛乳	コッペパン 鮭とほうれん草のグラタン 野菜スープ みかん	おはぎ 牛乳	鮭 チーズ 牛乳 ベーコン きなこ	コッペパン じゃがいも 無塩バター 米 小麦粉 砂糖	ほうれん草 玉ねぎ コーン 白菜 人参 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
10 24	土	せんべい 牛乳	ごはん 肉豆腐 みそ汁 バナナ	ゼリー せんべい 牛乳	豚肉 みそ 木綿豆腐 牛乳	米 砂糖 油 おふ せんべい	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが もやし にら バナナ	
13 27	火	せんべい 牛乳	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き バンバンジーサラダ 春雨スープ みかん	大学芋 牛乳	カラスカレイ みそ ごま 鶏ささ身 かにかま 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油 春雨 さつまいも	もやし きゅうり 人参 チンゲン菜 みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
14 28	水	せんべい 牛乳	ごはん 厚揚げのケチャップ炒め ポトフ風スープ (2才～)りんご (0・1才)バナナ	(14) そぼろ蒸しパン 牛乳 (28) 0・1才:ホットケーキ 2才～:パウンドケーキ	厚揚げ ウインナー 豚ひき肉 牛乳 (28) 卵	米 砂糖 油 じゃがいも ホットケーキミックス (14) 片栗粉 (28) 小麦粉 人参 バナナ(0・1才) りんご(2才～)	玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ 中華麺 砂糖 油 さつまいも 米	おむすび (ふりかけ) お茶
15 29	木	せんべい 牛乳	豆乳ちゃんぽん麺 さつまいものレモン煮 バナナ	きんぴらチーズごはん お茶	豚肉 豆乳 なると チーズ	中華麺 砂糖 油 さつまいも 米	キャベツ 人参 もやし しめじ コーン バナナ ごぼう	おむすび (ふりかけ) お茶
16 30	金	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の胡麻焼き プロッコリーの和風マヨサラダ みそ汁 みかん	黒糖ラスク 牛乳	鶏肉 すりごま ツナ 油揚げ みそ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ 食パン 黒砂糖 無塩バター	プロッコリー 人参 ひじき かぼちゃ えのき みかん	おむすび (ふりかけ) お茶
17 31	土	せんべい 牛乳	きつねうどん ウインナーのケチャップ炒め バナナ	ふりかけおにぎり お茶	鶏肉 油揚げ ウインナー なると	うどん 油 せんべい 米	長ねぎ 人参 わかめ 玉ねぎ バナナ ふりかけ	
19	月	せんべい 牛乳	チキンカレー もやしの中華和え バナナ	お好み焼きボール 牛乳	鶏肉 ハム 木綿豆腐 しらす 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 ごま油 小麦粉	人参 玉ねぎ もやし きゅうり バナナ 青のり キャベツ	おむすび (ふりかけ) お茶

☆献立は仕入れの都合上変更することがありますご了承ください。

～今月のレシピ～ “おはぎ”

<材料> 1人分

- ・米 25g
- ・きな粉 3.5g
- ・砂糖 3.5g



<作り方>

1. 米を洗米し、30分浸水させて炊く。
2. 炊き上がったたらすりこ木などを使い、お米の粒が半分残る程度までつぶす。
3. 小判型に成形し、きな粉と砂糖(合わせておく)をまぶす。

☆1月11日の鏡開きに合わせたおやつです♪