

# 令和8年 1月 給食予定献立表

湯浦保育園 ♪給食年間目標♪  
楽しく食べよう

| 日  | 曜 | 3歳未満児 |       |   | 昼 食   |                |  | 3時のおやつ<br>● は手作りおやつです |             | 行 事        |
|----|---|-------|-------|---|---|----------------|--|-----------------------|-------------|------------|
|    |   | おやつ   | 主 食   |   | 主 菜（赤）  | 副 菜（緑）         | 汁物・他（白）  |                       |             |            |
| 1  | 木 |       |       |   |    | 元旦             |  |                       |             |            |
| 2  | 金 |       |       |   |   | 年始休み           |  |                       |             |            |
| 3  | 土 |       |       |   |   | 年始休み           |  |                       |             |            |
| 5  | 月 | 牛乳    | バナナ   | 麦ご飯   | チキンカレー  | バラエティサラダ       | 果物   | 麦茶                    | ゼリー・せんべい    | 保育始め       |
| 6  | 火 | 出し汁   | せんべい  |    | ナポリタン   | 元気きんぴら         | 野菜スープ  | 牛乳 ●                  | にんじんケーキ     |            |
| 7  | 水 | 牛乳    | チーズ   |   | 麦ご飯   | 焼きビーフン         | 鶏肉のゴマダレ焼き  | 七草すいとん                | 牛乳 ●        | いりごとお豆のおやつ |
| 8  | 木 | 麦茶    | 野菜スープ | 麦ご飯   | チキンチキンごぼう   | ほうれん草のお浸し      | 白菜のみそ汁   | 麦茶 ●                  | 炒り卵のおにぎり    |            |
| 9  | 金 | 牛乳    | 蒸しパン  | 麦ご飯   | 豆腐の真砂揚げ   | ブルコギ炒め         | 石狩汁  | 麦茶 ●                  | いきなりだんご     |            |
| 10 | 土 | 牛乳    | ビスケット | 白ご飯を持ってきてください   | けんちんうどん   |                | ゼリー  | 牛乳                    | せんべい        |            |
| 12 | 月 |       |       |   | 成人の日  |                |  |                       |             |            |
| 13 | 火 | 牛乳    | りんご   | 麦ご飯   | 鮭のみそマヨ焼き  | 切り干し大根の煮物      | 洋風かきたま汁  | 麦茶                    | ヨーグルト・せんべい  |            |
| 14 | 水 | だし汁   | クラッカー | 麦ご飯   | つくね焼き   | もみのり和え         | たまごスープ   | 牛乳 ●                  | じゃがいものチーズ焼き |            |
| 15 | 木 | 麦茶    | 野菜スープ | 麦ご飯   | ポークビーンズ   | ブロッコリーの味噌マヨネーズ | チキンナゲット  | 牛乳 ●                  | 豆腐まんじゅう     |            |
| 16 | 金 | 牛乳    | ふかし芋  | 麦ご飯   | ポテトオムレツ   | ひじきの煮物         | のっぺい汁  | 麦茶 ●                  | 雑穀米のおにぎり    |            |
| 17 | 土 | 牛乳    | チーズ   | 白ご飯を持ってきてください   | カレー   |                | ヨーグルト  | 牛乳                    | ゼリー         |            |
| 19 | 月 | 牛乳    | バナナ   | 麦ご飯   | 小松菜そぼろ丼   | 変わりきんぴら        | 豆腐のみそ汁   | 麦茶                    | りんご・ウエハース   |            |
| 20 | 火 | 出し汁   | クラッカー | 麦ご飯   | 鶏のマーメレード焼き  | 白菜の煮びたし        | だご汁  | 牛乳 ●                  | オートミールクッキー  |            |
| 21 | 水 | 牛乳    | ふかし芋  | 麦ご飯   | クリームシチュー  | ブロッコリーサラダ      | 果物   | 牛乳 ●                  | 米粉マフィン      |            |
| 22 | 木 | 麦茶    | 野菜スープ | 麦ご飯   | 魚コロッケ   | にんじんしりしり       | じゃがいものみそ汁  | 麦茶 ●                  | 高菜おにぎり      |            |
| 23 | 金 | 牛乳    | 蒸しパン  |  | カレーうどん  | さつまいもとパインのサラダ  | 鶏天   | 牛乳 ●                  | コーンマヨトースト   |            |
| 24 | 土 | 牛乳    | ビスケット |   |  | ピザトースト         |  | 果物                    |             |            |
| 26 | 月 | 麦茶    | みかん   |   |   | お弁当の日 ●        |  |                       | 麦茶          | プリン・クラッカー  |
| 27 | 火 | だし汁   | おかき   | 麦ご飯   | 塩サバ   | ごぼうサラダ         | 大根のみそ汁   | 麦茶 ●                  | お好み焼き       |            |
| 28 | 水 | 牛乳    | りんご   | 麦ご飯   | マカロニグラタン  | れんこんのきんぴら      | コンソメスープ      ふりかけ  | 牛乳 ●                  | 豆だご         |            |
| 29 | 木 | 麦茶    | 野菜スープ | 麦ご飯   | オランダ揚げ  | 小松菜サラダ         | 道産子汁   | 牛乳 ●                  | スコーン        |            |
| 30 | 金 | 牛乳    | ビスケット | わかめご飯   | チキン南蛮   | ブロッコリー・トマト     | 芋煮汁      ゼリー   | 牛乳 ●                  | ケーキ         | 誕生会        |
| 31 | 土 | 牛乳    | せんべい  | 白ご飯を持ってきてください   | ハヤシライス  |                | プリン  | 牛乳                    | ゼリー         |            |

## 1月の給食目標 郷土料理に親しもう

### 熊本県の郷土料理

#### いきなり団子レシピ

・さつまいも 輪切り1cm×4つ

・あんこ 80g  
・薄力粉★ 30g  
・水★ 40g  
・塩★ 2g  
・白玉粉★ 52g  
・砂糖★ 1g

- ①さつまいもの皮をむき1cm幅に切る。あんこを20gに丸める。
- ②★の材料を混ぜあわせ、耳たぶのかたさになるように水を調節する。
- ③②を4等分にし、芋が入るくらい大きさに伸ばし、あんこを芋の順にのせ包む。
- ④蒸し器に湯を沸かし、沸いたところに③を入れ、芋が柔らかくなるまで蒸す。

