




# 1月の献立表

2026年 黒木保育園

曜日	献立名	主な材料	朝未満児 おやつ	おやつ
1～3(木)	がんたん・ねんしきゅうか			
5(月)	ちぎんかれー・こうはくなます みかん	・鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ピース・大根 ・ワカメ・きゃべつ・ハム・みかん	せんべい	うえはーす
6(火)	わかめごはん・おでん こまつなのごまあえ・きうい	・わかめの素・ごま・鶏肉・じゃが芋・人参・大根・こんにゃく・卵 ・ごぼう・かまぼこ・ちくわ・刻み昆布・小松菜・もやし・きゃべつ	くらっかー	☆ちぢみ
7(水)	ななくさうどん・じゃーまんぼと あげぎょうざ・みかん	・鶏肉・うどん麺・人参・七草セット・大根・かまぼこ・ちくわ ・ワカメ・ねぎ・じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・コーン・冷凍餃子	うえはーす	☆まふいん
8(木)	むぎごはん・さばのしおやき ぴーにんきんぴら・ふのみそしる・きうい	・さば・青のり・ピーマン・人参・こんにゃく・ごぼう・油揚げ ・ふ・もやし・玉ねぎ・ワカメ・ねぎ	くっきー	せんべい
9(金)	ろーるぱん・まかろにぐらたん にくだんごすーぷ・みかん	・鶏肉・マカロニ・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ブロッコリー ・小麦粉・牛乳・チーズ・鶏ひき肉・きゃべつ・もやし・ねぎ	えびせん	むぎちゃ ☆やきおにぎり
10(土)	あいじょうべんとうのひ		びすけっと	さっぼろぼと
12(月)	せいじんのひ			
13(火)	むぎごはん・とうふとつなのおとしあげ ふる一つさらだ・こんそめすーぷ	・ツナ缶・豆腐・人参・玉ねぎ・ひじき・枝豆・卵・小麦粉・片栗粉 ・きゃべつ・ブロッコリー・コーン・フルーツ缶・大根・えのき	せんべい	☆ほっとけーき
14(水)	ゆかりごはん・ごもくまめに だんごじる・みかん	・ゆかり・ちりめん・ごま・鶏肉・じゃが芋・大豆水煮・人参・ねぎ ・玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・厚揚げ・ピース・小麦粉・団子粉	くっきー	☆おこのみやき
15(木)	むぎごはん・あかうおのうめまよやき ごぼうさらだ・たまねぎのみそしる・きうい	・赤魚・練り梅・ねぎ・ごぼう・きゃべつ・ブロッコリー・人参 ・ワカメ・大根・コーン・玉ねぎ・もやし・ねぎ・油揚げ	くらっかー	くっきー
16(金)	しょくぱん・じゃむ・すばにっしゅおむれつ ぐだくさんすーぷ・みかん	・卵・ベーコン・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・じゃが芋・枝豆 ・チーズ・大根・豆腐・もやし・ねぎ・油揚げ・ワカメ・塩昆布	さっぼろぼと	むぎちゃ ☆こんぶごはん
17(土)	すーぷすばげてい・じゃがかれーいため・ばなな	・ベーコン・スパ麺・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・きゃべつ ・コーン・ほうれん草・じゃが芋・ブロッコリー・バナナ	びすけっと	べじたべる
19(月)	はやしらいす・ぶろっこりーさらだ ふる一つよーぐると	・豚肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・大豆水煮・じゃが芋 ・ブロッコリー・きゃべつ・大根・ワカメ・ヨーグルト・フルーツ缶	くっきー	みるく どーなつ
20(火)	むぎごはん・みーとぼーるとまとそーす きゃべつさらだ・こんさいぼとふ・きうい	・合挽き肉・人参・玉ねぎ・豆腐・卵・パン粉・トマト缶・きゃべつ ・ブロッコリー・ワカメ・じゃが芋・大根・ごぼう・ベーコン・納豆	うえはーす	☆なっとうびぎ
21(水)	むぎごはん・あつあげのみそいため こまつなのふりかけ・かきたまごじる・みかん	・豚肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・もやし・きゃべつ・厚揚げ ・小松菜・ちりめん・ごま・卵・春雨・ワカメ・ねぎ・ロールパン	びすけっと	☆あげばん
22(木)	むぎごはん・あげあかうおのなんばん ひじきのさらだ・とうふのみそしる・きうい	・赤魚・人参・玉ねぎ・ほうれん草・ひじき・きゃべつ・大根・ハム ・ブロッコリー・豆腐・油揚げ・ワカメ・もやし・ねぎ	せんべい	はーべすと
23(金)	たまごさんど・ころころさらだ やさいすーぷ・みかん	・卵・ブロッコリー・じゃが芋・人参・コーン・大豆水煮・枝豆 ・きゃべつ・玉ねぎ・もやし・えのき・しめじ・小松菜・梅ひじき	くっきー	むぎちゃ ☆うめごはん
24(土)	ちゃんぽん・すていっくちーず・ばなな	・豚肉・中華麺・人参・玉ねぎ・もやし・かまぼこ・きゃべつ・ねぎ ・ちくわ・えのき・しめじ・チーズ・バナナ	くらっかー	おっとっと
26(月)	おやこどん・ほうれんそうのごまあえ あつあげのみそしる・みかん	・鶏肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・もやし・ねぎ・油揚げ・卵 ・ほうれん草・きゃべつ・ちくわ・ごま・厚揚げ・ワカメ・小松菜	うえはーす	みるく びすけっと
27(火)	むぎごはん・とうふのあげだんご こまつなのおひたし・じゃがいものみそしる	・鶏ひき肉・豆腐・長芋・ひじき・人参・しめじ・枝豆・卵・片栗粉 ・小松菜・きゃべつ・大根・じゃが芋・玉ねぎ・油揚げ・ねぎ	はーべすと	☆ばなな ふれーく
28(水)	すばげていなぼりたん・きりぼしだいこんのさらだ もやしすーぷ・きうい	・ベーコン・スパ麺・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・ほうれん草 ・コーン・切干大根・きゃべつ・ブロッコリー・もやし・さつま芋	びすけっと	☆ふかしいも
29(木)	むぎごはん・あかうおのみそまよやき やさいのごまいため・あつあげのすまししる・かき	・赤魚・ねぎ・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・小松菜・きゃべつ ・ちくわ・油揚げ・ごま・厚揚げ・ワカメ・もやし	くっきー	せんべい
30(金)	しょくぱん・じゃむ・やさいしちゅー あげだいずのさらだ・みかん	・鶏肉・人参・玉ねぎ・えのき・しめじ・じゃが芋・ほうれん草 ・コーン・小麦粉・牛乳・大豆水煮・きゃべつ・ブロッコリー・卵	べじたべる	むぎちゃ ☆のりおにぎり
31(土)	にくうどん・こふきいも・ばなな	・豚肉・うどん麺・人参・玉ねぎ・えのき・かまぼこ・ちくわ・ねぎ ・油揚げ・じゃが芋・チーズ・枝豆・青のり・バナナ	くらっかー	おにぎり せんべい

※都合により献立や材料は変更になる場合があります。☆印は手作りおやつです。

★未満児の朝のおやつは毎日牛乳があります。午後のおやつは、ミルク・麦茶等の記載がない場合には牛乳があります。