

給食献立表

2026・1月

日高市立保育所

日	曜	昼 食	お や つ
5	月	ご飯・大根カレー・トマトとブロッコリーの甘酢和え	ジョア・サブレ
6	火	ご飯・カレイ煮付け・ポテトサラダ・みそ汁(きゃべつ、麩)	牛乳・小松菜蒸しパン
7	水	ご飯・肉豆腐・もやしとピーマンのおかか和え・みそ汁(なめこ、ほうれん草)	牛乳・れんこんおやき
8	木	ご飯・八宝菜・きゅうり昆布和え・わかめスープ	牛乳・みそぼてと
9	金	煮込みうどん・竹輪の磯辺揚げ・白菜ときゅうりの甘酢和え	牛乳・きぬかつぎ・グレープフルーツ
10	土	茶・ミートソース	
13	火	ご飯・さばのみそ煮・青菜3色和え・すまし汁(なると、玉ねぎ、豆苗)	牛乳・ケチャップライス
14	水	パン・ポークシチュー・大根サラダ	牛乳・かぼちゃきな粉
15	木	ご飯・豆腐ナゲット・白菜コールスローサラダ・みそ汁(岩のり、じゃがいも)	牛乳・みそ蒸しパン
16	金	ご飯・赤魚甘辛煮・さといも煮・みそ汁(チンゲン菜、高野豆腐)	牛乳・焼きそば
17	土	茶・ミートドリア	
19	月	ご飯・ポークカレー・コロコロサラダ	牛乳・フルーツポンチ
20	火	ご飯・鮭塩焼き・ひじき煮・みそ汁(かぼちゃ、玉ねぎ、水菜)	茶・おにぎり
21	水	ご飯・レバーかりん揚げ・切干大根サラダ・みそ汁(白菜、油揚げ)	牛乳・スイートポテト
22	木	ご飯・厚焼き卵・スパゲティサラダ・みそ汁(なめこ、わけぎ)	牛乳・チーズラスク
23	金	わかめご飯・おでん風煮・みかん	牛乳・ホットケーキ
24	土	茶・和風ツナスパゲティ	
26	月	ご飯・ささみオーロラ和え・ブロッコリーおかか和え・みそ汁(えのき、小松菜)	牛乳・バナナ・コーンフレーク
27	火	ご飯・さばの西京焼き・大根煮・すまし汁(はんぺん、ねぎ、わかめ)	牛乳・マカロニきな粉
28	水	ご飯・豚肉とごぼうのしぐれ煮風・パイナップルサラダ・みそ汁(さつまいも、玉ねぎ、ほうれん草)	茶・鶏南蛮うどん
29	木	ご飯・麻婆豆腐・きゅうり梅肉和え・春雨スープ	牛乳・お好み焼き
30	金	ご飯・白身魚フライ・キャベツとハムとブロッコリーサラダ・みそ汁(大根、油揚げ)	牛乳・ぼてもち
31	土	茶・ナポリタンスパゲティ	

お餅の食べ方に注意！

お正月はお餅を食べる機会が多いと思います。

お餅は日本の伝統的な食べ物ですが、幼児や高齢者などが喉に詰まらせる事故も多いため、保育所ではお餅をお出しすることができません。ですが、危ないからといってまでも食べずにいると、慣れずにいつまでも食べることができないと思います。

ただし、歯が生えそろい、肉や硬いものが食べられるようになってから試すことが一般的で、3歳未満のお子さまはリスクが高いため避けるべき食材となっています。お子さまが、しっかり噛み切って飲み込むことができるかを見極めて、小さく刻んだもの、きな粉などをまぶして表面のべたつきを和らげるなどの工夫をして、大人がしっかり見守れる環境でチャレンジしてみてください。

3歳未満児

エネルギー：421kcal

タンパク質：18.1g

脂 質：13.3g

3歳以上児

エネルギー：504kcal

タンパク質：20.8g

脂 質：15.1g

★子どもたちに人気のいちおしメニュー(レシピ付き)を掲載しています。

日高市子育て応援課のホームページ“公立保育所のおひるごはん”をご覧ください。

HP

日高市 公立保育所のおひるごはん

検索

