

1月のこんだて



あけましておめでとうございます

今年もみんながたくさん笑顔になれるよう美味しく楽しいわらしこごはんをお届けしていきますのでよろしくお願いいたします



2026年1月5日 わらしこ第2保育園

5・ごはん ・さば大根 (さば缶、大根) ・切干大根のサラダ (切干大根、人参、ささみ) ・さつまいものみそ汁	6・ごはん ・鶏肉と根菜のトマト煮 (鶏肉、れんこん、しめじ) ・野菜ドレッシングサラダ (キャベツ、じゃがいも、人参) ・スープ	7・ごはん ・ほっけの干物 ・根菜のみそ煮 (ごぼう、れんこん、人参) ・小松菜の磯和え (キャベツ、油揚げ、人参) ・長ねぎのみそ汁	8・ほたての 炊き込みごはん ・かぼちゃの煮物 (カボチャ、昆布) ・かぶのサラダ (かぶ、かぶの葉、えのき) ・豚汁	9・ごはん ・塩肉じゃが (鶏肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・もやしのナムル (小松菜、えのき、人参) ・大根のみそ汁	10・ごはん ・里芋のそぼろ煮 (鶏ひき肉、さといも、人参) ・水菜のお浸し (もやし、えのき、人参、水菜) ・大のみそ汁
・赤飯おにぎり ・③昆布	・大学いも ・③人参	・七草かゆ ・③昆布	・肉まん風蒸しパン ・③煮干	・ねぎみそおにぎり ・③干しいも	・焼きおにぎり ・③大根
	13・鮭ごはん ・さつまいものいとこ煮 (さつまいも、小豆) ・キャベツの磯和え (人参、しめじ、油揚げ、のり) ・もやしのみそ汁	14・ごはん ・麻婆豆腐 (豚ひき肉、豆腐、にら、ねぎ) ・キャベツのナムル (キャベツ、油揚げ、人参) ・スープ	15・ごはん ・あじの一夜干し ・ふろふき大根 (大根、みそ) ・キャベツの梅みそ和え (キャベツ、人参、えのき) ・すまし汁	16・ごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 (鶏ひき肉、かぼちゃ、葉ねぎ) ・もやしの梅和え (もやし、人参、えのき) ・納豆汁	17・ひじきごはん (鶏肉、人参、しいたけ) ・大根の煮物 (大根、油揚げ) ・おいものサラダ (さつまいも、じゃがいも) ・豆腐のみそ汁
	・焼きまんじゅう ・③昆布	・焼きいも ・③めつお節・くだもの	・野菜ポタージュ ・③クラッカー	・きんぴらごはん ・③大根	・和風スイートポテト ・③大根
19・ごはん ・さばの塩焼き ・きんぴられんこん (れんこん、人参) ・白菜の浅漬け (白菜、人参、わかめ) ・さつまいものみそ汁	20・ごはん ・肉じゃが (豚肉、玉ねぎ、人参、白滝) ・小松菜の松前和え (小松菜、人参、昆布、すめめ) ・大根のみそ汁	21・雑穀ごはん ・えび蒸し団子 (鶏ひき肉、豆腐、えび、人参) ・ブロッコリーサラダ (さつまいも、玉ねぎ、人参) ・白菜のみそ汁	22・ごはん ・魚のみぞれあんかけ (大根、えのき、しめじ) ・ほうれん草のきなこ和え (切干大根、ひじき、油揚げ) ・納豆汁	23・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・さつまいもの煮物 (さつまいも、昆布) ・春雨サラダ (キャベツ、人参、えのき) ・小松菜のみそ汁	24・ごはん ・豆腐の煮物 (鶏肉、れんこん、人参) ・小松菜の青のり和え (もやし、しめじ、人参) ・玉ねぎのみそ汁
・きなこおはぎ ・③昆布	・さつまいもととりんごの ・③煮干 重ね煮	・中華おこわ ・③人参	・金時豆のケーキ ・③するめ	・塩むすび ・③大根・くだもの	・納豆お好み焼き ・③昆布
26・ごはん ・魚の照り焼き ・切干大根の煮物 (れんこん、人参、油揚げ) ・さつまいものサラダ (ブロッコリー、人参) ・小松菜のみそ汁	27・ごはん ・厚揚げの煮物 (鶏肉、ごぼう、れんこん) ・大根のお酢わい (大根、人参、油揚げ、わかめ) ・白菜のみそ汁	28・ごはん ・焼き鮭 ・じゃがいもの甘辛和え (じゃがいも、かつお節) ・白菜の甘酢漬け (白菜、人参、昆布) ・かぶのみそ汁	29・雑穀ごはん ・白菜のすき煮 (豚肉、焼き豆腐、白菜、人参) ・大根のサラダ (大根、人参、エリンギ) ・ごぼうのみそ汁	30・ごはん ・焼き魚の野菜あんかけ (白菜、まいたけ、ねぎ、人参) ・キャベツの梅和え (油揚げ、キャベツ、人参) ・豆腐のみそ汁	31・ごはん ・厚揚げのみそ炒め (豚肉、キャベツ、玉ねぎ) ・もやしの和えもの (もやし、水菜、えのき、人参) ・すまし汁
・納豆チヂミ ・③煮干	・黒豆おにぎり ・③人参・くだもの	・おからレーズンケーキ ・③昆布	・マカロニスープ ・③めつお節	・ピラフおにぎり ・③するめ	・米粉パン ・③昆布

予定栄養量:エネルギー…557 kcal たんぱく質…21.8g 脂質…13.0g 食塩…2.0g