



2026年1月ランチメニュー



今月の栄養量
エネルギー：555kcal
たんぱく質：21.6g
脂質：16.1g
食塩相当量：1.6g

旬の食材
・小松菜
・レモン
・みかん
・りんご
・人参



「しましまぐるぐる」絵：かしわらあきお Gakken



～「和ごはん」を取り入れよう～
からだにやさしい
「和食」中心の食事を
提供しています。

農林水産省
食育推進プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
 今が旬！ にんじん 京都府京丹後市の 『てんとうむしばけ』から オーガニックのにんじんが届きます！ 1月の給食で登場するよ！			1	2	3
			あけましておめでとうございます		
5	6	7	8	9 ☆鏡開き☆	10
保育始め	☆ものがたりメニュー☆	☆お正月メニュー☆	体育遊び(11/7分)	キッドピクス	
カレーライス	しましまそばろ丼	白身魚の西京焼き	麦ごはん		
マカロニサラダ	花野菜サラダ	田作り・さつま芋きんとん	鶏肉の照り焼き	豚肉と厚揚げの炒め煮	麻婆丼
パイン缶	玉葱とわかめのスープ	紅白なます・お雑煮風	高野豆腐煮	ほうれん草のゆかり和え	具だくさんスープ
クラッカーサンド	ぐるぐるクッキー	黒糖蒸しパン	小松菜と人参のすまし汁	もずくと玉葱の味噌汁	
お茶	牛乳	牛乳	シュガートースト	芋ぜんざいとぼりんこ	ばかうけ
12	13	14	15	16	17
成人の日	キッドピクス(11/14分)			体育遊び	
	麦ごはん	鶏じゃが	麦ごはん		
	さばの塩焼き	ほうれん草とコーンの炒め物	白身魚の煮付け	豆腐入り玉子焼き(あん付)	スパゲティナポリタン
	ひじき煮	玉葱とわかめのすまし汁	ブロッコリーのゆかり和え	白菜の磯和え	具だくさんスープ
	モロヘイヤと麩の味噌汁	ヨーグルトとハッピーターン	納豆汁	もやしとごぼうの味噌汁	
	豆乳きな粉餅	お茶	おにぎりとしるべの甘辛煮	麩のラスクとみかん	ぱりんこ
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
19	20	21	22☆お楽しみ昼食☆	23	24
☆食育：りんご☆	アマランサスごはん		お別れ記念写真	キッドピクス	
鶏むね肉のレモン風味揚げ	肉野菜炒め	きつねうどん	麦ごはん		
人参しりしり	蒸しかぼちゃ	あじナゲット	鶏肉の唐揚げ	中華丼	五目焼きめし
ほうれん草と麩の味噌汁	うす揚げともやしの味噌汁	切干大根サラダ	キャベツのマヨ和え	いんげんのごま和え	具だくさん味噌汁
アップルケーキ	ジャムサンド	かやくおにぎり食べる黒干し	小松菜と玉葱の味噌汁	わかめとしめじのスープ	
牛乳	牛乳	牛乳	クッキー	クリームスープバグティ	源氏パイ
			牛乳	牛乳	牛乳
26	27	28	29	30	31
	発表会リハ①			体育遊び	
				☆食体験：ドレッシング作り☆	
あじのムニエル	麦ごはん	カラフトししゃものパン粉焼き	麦ごはん	豆乳グラタン	焼きそば
ひじきサラダ	肉豆腐	つくし・れんげまで：白身魚のパン粉焼き	豚肉の生姜炒め	ブロッコリーサラダ	具だくさん味噌汁
大根と小松菜のスープ	ブロッコリーのおかか和え	小松菜のお浸し	もやしの甘酢和え	玉葱と人参のスープ	
	そうめんの味噌汁	麩としめじのすまし汁	厚揚げとえのきの味噌汁		
きな粉マカロニ	あずき蒸しパン	五平もち	レモントースト	コーンフレーク	ぼたぼた焼き
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳