



1月の献立表





＜旬の食材＞
だいこん、れんこん、ごぼう
白菜、さつまいも、かぼちゃ

お正月に飾ったお餅は
焼期き後におかきにして
提供いたします！



2026年
群馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざ い り ょ う				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価	
				赤○血・肉になる 魚類・肉類・豆類・ 乳類・卵類	緑○からだの調子を整え る 野菜類・藻類・くだもの 類	黄○力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖 類・いも類	その他					
5	お正月	無し野菜（さつまいも） 牛乳	★お正月★ 御飯 松風焼 切干大根なます 田づくり すまし汁 缶詰フルーツ盛り合わせ	 鶏ひき肉 高野豆腐 わかめ 青のり 煮干し かつお節 昆布だし	たまねぎ 生姜 切干大 根 人参 バイン缶 みか ん缶 りんご缶	米 砂糖 片栗粉 こ ま 麴	塩 醤油 酢 みりん 水 昆布だし	紅白煮しパン 牛乳	小麦粉 砂糖 ペー キングパウダー 牛乳 トマト ピューレ	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	536 21.0 14.3 1.5	570 22.3 13.6 1.8
	19	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	鶏肉 油揚げ わか め 味噌 煮干し 昆 布だし	切干大根 人参 グリン ピース 玉ねぎ オレン ジ	米 砂糖 麴	塩こうじ 醤油 み りんだし汁 水 昆 布だし	マシュマロごまおこし 牛乳	マシュマロ バ ター ごま コーン フレーク 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	517 18.7 17.1 1.6	532 18.9 16.9 1.8
6	20 火	無し野菜（にんじん） 牛乳	チキンカレー 鉄分たっぷりサラダ 野菜スープ 黄桃ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ひじき ツナ ヨーグルト スキムミルク	にんにく 生姜 トマト 缶 人参 たまねぎ ほう れん草 白菜 えのきち んげん菜 黄桃缶	米 押し麦 油 じゃ が芋 砂糖 ノン エッグマヨネーズ	野菜スープ カレー ルウ ケチャップ ウスターソース 醤 油 コンソメ	ココアプリン 牛乳	牛乳 水 アガー 砂糖 純ココア	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	522 18.2 16.6 1.6	562 18.5 16.1 1.8
7	七草粥	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	肉野菜ラーメン 厚揚げのそぼろ煮 キウイフルーツ	豚肉 ナルト 厚揚 げ 豚ひき肉	キャベツ 人参 ほうれ ん草 生姜 にんにく グ リンピース キウイ	ラーメン 油 ごま 油 砂糖 片栗粉	鶏ガラスープの素 塩 醤油 水 だし汁 料理酒	七草風粥 麦茶	米 大根 かぶ 小 松菜 醤油 塩 だ し汁 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	427 18.9 14.8 1.4	440 19.6 13.8 1.6
8	解体シヨ ー	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	★ぶりの解体ショー 御飯 ぶりの照り焼き 野菜の納豆和え 具沢山みそ汁 バナナ	 ぶり 納豆 豆腐 油 揚げ 味噌	小松菜 もやし 人参 長 ねぎ 大根 バナナ	米 砂糖	醤油 みりん だし 汁	お麩ラスク 牛乳	麴 バター 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	523 23.1 18.8 1.0	557 24.6 18.9 1.1
9	鏡開き	無し野菜（にんじん） 牛乳	豚肉のスタミナ炒め 大根わかめサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	豚肉 わかめ 味噌 煮干し 昆布だし	たまねぎ 生姜 にんに く パプリカ ビーマン 大根 人参 玉ねぎ 大根 菜 キウイ	米 砂糖 油 ごま 麴	料理酒 みりん 醤 油 酢 水 昆布だし	★鏡開き かぼちゃのおしるこ 牛乳	南瓜 こしあん 水 塩 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	512 18.9 14.3 1.2	547 19.4 13.5 1.4
	21	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	肉野菜ラーメン 厚揚げのそぼろ煮 キウイフルーツ	豚肉 ナルト 厚揚 げ 豚ひき肉	キャベツ 人参 ほうれ ん草 生姜 にんにく グ リンピース キウイ	ラーメン 油 ごま 油 砂糖 片栗粉	鶏ガラスープの素 塩 醤油 水 だし汁 料理酒	たぬきおにぎり 麦茶	米 揚げ玉 青のり 醤油 みりん 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	497 19.9 17.0 1.4	527 20.8 16.7 1.6
	22	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 さわらのもみじ焼き 野菜の納豆和え 具沢山みそ汁 バナナ	さわら 味噌 納豆 豆腐 油揚げ	人参 小松菜 もやし 長 ねぎ 大根 バナナ	米 ノンエッグマヨ ネーズ 砂糖	塩 みりん 醤油 だ し汁	お麩ラスク 牛乳	麴 バター 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	511 22.6 18.1 1.0	543 23.9 18.1 1.1
	23	無し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 豚肉のスタミナ炒め 大根わかめサラダ 味噌汁 キウイフルーツ	豚肉 わかめ 味噌 煮干し 昆布だし	たまねぎ 生姜 にんに く パプリカ ビーマン 大根 人参 玉ねぎ 大根 菜 キウイ	米 砂糖 油 ごま 麴	料理酒 みりん 醤 油 酢 水 昆布だし	ビーフンソテー 牛乳	ビーフン 油 たま ねぎ ツナ 人参 きゃべつ 塩 鶏ガ ラスープの素 醤 油 ごま油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	471 18.6 15.3 1.5	499 19.0 14.8 1.8
10	24 土	無し野菜（じゃがいも） 牛乳	ミートソーススパゲティ ツナサラダ チンゲン菜のスープ バナナ	豚ひき肉 大豆水煮 ツナ	玉ねぎ 人参 にんに く トマト缶 パセリ キ ャベツ コーン ちんげ ん草 えのき バナナ	スパゲティ 油 砂 糖	塩 ケチャップ 中 濃ソース 醤油 野 菜スープ 鶏ガラ スープの素	わかめおにぎり 麦茶	米 わかめ 塩 醤 油 ごま ごま油	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	472 21.0 13.1 1.2	491 21.6 11.6 1.4
	26	無し野菜（にんじん） 牛乳	御飯 鶏肉のパン粉焼き チーズサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 チーズ ヨー グルト スキムミル ク	パセリ きゃべつ きゅ うり コーン パプリカ たまねぎ 人参 ほうれ ん草 バイン缶 みかん 缶	米 パン粉 油 砂糖	塩 中濃ソース 酢 野菜スープ コンソ メ 醤油	レーズン入りスコーン 牛乳	小麦粉 ベーキン グパウダー 砂糖 バター 牛乳 レー ズン	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	578 20.3 20.7 1.3	640 21.2 21.7 1.5
13	27 火	無し野菜（さつまいも） 牛乳	御飯 さばのカレー風味焼き 高野豆腐の含め煮 味噌汁 キウイフルーツ	さば 高野豆腐 油 揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	人参 小松菜 大根 大根 菜 キウイ	米 米粉 油 砂糖	塩 カレー粉 醤油 だし汁 みりん 料 理酒 水 昆布だし	きなこ煮しパン 牛乳	小麦粉 ベーキン グパウダー 砂糖 きな粉 油 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	580 22.4 21.7 1.4	619 23.9 22.5 1.6
14	水	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 チキン南蛮 青菜のおひたし 豆乳臭汁 バナナ	鶏肉 ちくわ 豆腐 大豆 味噌 豆乳 か つお節 昆布だし	玉ねぎ パセリ ほうれ ん草 キャベツ 人参 万 能ねぎ ごぼう バナナ	米 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨ ネーズ	料理酒 醤油 酢 水 だし汁 昆布だし	黒糖トースト 牛乳	食パン バター 黒 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	590 21.0 23.5 1.4	649 22.3 25.0 1.7
	28	無し野菜（かぼちゃ） 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き ツナサラダ 味噌汁 バナナ	鶏肉 ツナ 豆腐 味 噌 煮干し 昆布だ し	キャベツ パプリカ 胡 瓜 大根 万能ねぎ バ ナナ	米 砂糖 油 ごま油	醤油 みりん 酢 塩 水 昆布だし	黒糖トースト 牛乳	食パン バター 黒 砂糖 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	490 21.2 14.9 1.3	697 30.6 21.4 2.7
15	29 木	無し野菜（にんじん） 牛乳	豚肉のブルコギ丼 ハム入りナムル にらたま汁 オレンジ	豚肉 味噌 ハム 卵 かつお節	にんにく もやし たま ねぎ 人参 ちんげん 菜 胡瓜 切干大根 に ら 玉ねぎ オレンジ	米 押し麦 砂糖 油 ごま油 片栗粉	醤油 みりん 料理 酒 鶏ガラスープの 素 塩 水 昆布だし	南瓜フレークボー ル牛乳	南瓜 さつまい芋 牛 乳 砂糖 コーンフ レーク 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	481 18.9 13.9 1.4	509 19.6 13.0 1.7
16	30 金	無し野菜（さつまいも） 牛乳	コッペパン ミートローフ マカロニサラダ かぶのミルクスープ バインヨーグルト	豚ひき肉 鶏肉 高 野豆腐 牛乳 ヨー グルト スキムミル ク	玉ねぎ コーン 胡瓜 人 参 しめじ かぶ バイ ン缶	ロールパン 油 マ カロニ ノンエッ グマヨネーズ 米粉 バター 砂糖	塩 ケチャップ 中 濃ソース 野菜ス ープ コンソメ	カルシウムおにぎり 麦茶	米 かつお節 ごま 煮干し 青のり 砂 糖 塩 麦茶	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	489 19.4 17.1 1.4	513 20.2 17.4 1.6
17	31 土	無し野菜（にんじん） 牛乳	納豆そぼろ丼 春雨サラダ 味噌汁 バナナ	鶏ひき肉 納豆 味 噌 煮干し 昆布だ し	玉ねぎ 人参 小松菜 胡 瓜 コーン なす 大根 菜 バナナ	米 油 春雨 砂糖 ご ま油 ごま	醤油 みりん 塩 酢 水 昆布だし	たこ焼き風じゃがもち 牛乳	じゃが芋 水 片栗 粉 油 中濃ソース 青のり 牛乳	熱量(kcal) 蛋白(g) 脂質(g) 食塩(g)	491 18.5 15.1 1.1	521 18.7 14.4 1.3

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。

※補食は野菜ポロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

給食だより



2026年1月号

～1月7日 春の七草～

春の七草を知っていますか？ せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（カブ）・すずしろ（大根）が春の七草で、1月7日の節句の朝には、「七草粥」を食べて祝います。七草粥は、「邪気を払い万病を除く」また、「お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補う」ともいわれています。

今年も皆様に喜んでいただける給食を提供できるように努力してまいります。
2026年も、どうぞよろしくお願いいたします！

牛乳のおはなし

◆牛乳が届くまで



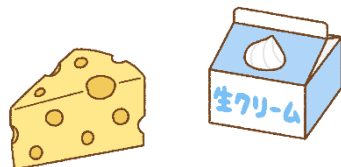
牛乳は牛のお乳を搾ったものですが、そのままパックに入れたものが私たちのところに届いているわけではありません。搾乳した生乳は、集められて牛乳工場へ運ばれ、殺菌・検査を経て消費者のもとへ届いています。

◆牛乳の栄養

牛乳の栄養といえば、カルシウムを思い浮かべますが、それだけではなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」などがバランスよく含まれています。たんぱく質、脂質、炭水化物は私たちの体にとっても重要なエネルギーをつくる栄養素です。その働きを助け、さまざまな体の機能を調節してくれるのがビタミンやミネラルです。

◆牛乳から出来る食品

生クリーム・・・牛乳の脂肪分を集めたもの



チーズ・・・牛乳に酵素や乳酸菌を加えて固め、熟成させたもの

ヨーグルト・・・牛乳に乳酸菌を加えて発酵・凝固させたもの



バター・・・生クリームの水分を取り除いたもの

アイスクリーム・・・牛乳に砂糖などを加えて凍らせて作ります



練乳・・・牛乳を濃縮し、砂糖を加えたもの

乳酸菌飲料・・・牛乳を乳酸菌で発酵させたものに甘味を加えて作られます

牛乳寒天

材料（大人2人、子ども2人分）

牛乳・・・180g
水・・・180g
砂糖・・・15g
スキムミルク・・・6g（無くてもOK）
粉寒天・・・2.4g
みかん缶・・・好きなだけ

- ①牛乳・砂糖・スキムミルクを鍋に入れ温めておく。
- ②水と粉寒天を別の鍋に入れ、かき混ぜながらしっかり沸騰させる。
- ③①の鍋に②を入れてよく混ぜる。
- ④バットに入れて冷やし固める。
- ⑤一口大にカットし、みかん缶と一緒に盛り付ける。



スキムミルクを入れると栄養がアップしますが、無くても美味しく作れます！

