

1月こんだて

2026.1 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
5	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、大根の味噌汁、焼ししゃも 高野豆腐のオランダ煮、りんご	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
6	火	ぽん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、白菜のスープ、トンテキ、粉ふき芋 コールスローサラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
7	水	小魚 ほうじ茶	七草粥、きのこのすまし汁、松風焼き 里芋の磯部揚げ、ゆず風味の即席漬け	レーズン蒸しパン ホットミルク
8	木	きな粉棒 ほうじ茶	玄米ご飯、ごぼうのみそ汁、鯵の塩焼き 切干大根の煮物、ブロッコリーの白和え	太巻き ほうじ茶
9	金	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、水菜スープ、麻婆豆腐 さつま芋の甘煮、ほうれん草のナムル	☆鏡開き☆ かきもち(⑦・⑨星っこ) ほうじ茶
10	土	Ca べびせん ほうじ茶	玄米ご飯、もやしの味噌汁、肉豆腐、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
13	火	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、白菜の味噌汁、手羽中のレモンペッパー焼き ブロッコリーとコーンのソテー、春雨サラダ	米粉のホットケーキ ホットミルク
14	水	ぽん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、コンソメスープ、鮭フライ、千キャベツ 大豆のトマト煮、カリフラワーのカレーピクルス	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
15	木	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、和風おろしハンバーグ 南瓜の甘煮、切干大根のサラダ	鶏肉のフォー ほうじ茶
16	金	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、さつま汁、納豆玉子焼き 生昆布の炒め煮、白菜のツナ和え	菜飯おにぎり ほうじ茶
17	土	Ca べびせん ほうじ茶	玄米ご飯、なめこ汁、肉野菜炒め、かぶのそぼろ煮	Ca せんべい、するめ ほうじ茶
19	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、ササミのピカタ ほうれん草のガーリック炒め、人参のじゃこ和え	米粉のスコーン りんごジャム添え ホットミルク
20	火	ぽん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、キャベツともやしと油揚げのみそ汁 鰯の幽庵焼き、五目金平、春菊のおかか和え	甘辛里芋 ほうじ茶
21	水	小魚 ほうじ茶	ひじきご飯、白菜のすまし汁、えのき入り味噌つくね 南瓜のごま煮、かぶの梅和え	スキム葛餅 ほうじ茶
22	木	きな粉棒 ほうじ茶	カレーライス、冬野菜スープ ブロッコリーの玉子サラダ、季節の果物	大根もち ほうじ茶
23	金	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、若布スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、キャベツと桜えびのナムル	いなり寿司 ほうじ茶
24	土	Ca べびせん ほうじ茶	豚丼、豆腐と油揚げのみそ汁、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
26	月	星っこ ほうじ茶	玄米ご飯、かぶの味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き 長ひじきの煮物、青梗菜のお浸し	米粉のお好み焼き ほうじ茶
27	火	ぽん菓子 ほうじ茶	玄米ご飯、豆腐のすまし汁、鯵の味噌煮 さつま芋金平、白菜のごま酢和え	金時豆の甘煮 ホットミルク
28	水	小魚 ほうじ茶	玄米ご飯、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ ブロッコリーとしめじのソテー、ごぼうサラダ	おかかおにぎり ほうじ茶
29	木	きな粉棒 ほうじ茶	玄米ご飯、にらともやしの味噌汁、蓮根のはさみ揚げ 五目大豆煮、若布と大根の酢の物	ココアプリン ほうじ茶
30	金	魚せんべい ほうじ茶	玄米ご飯、里芋の味噌汁、ほっけのレモン焼き がんもの煮物、ほうれん草のごま和え	フライドポテト ほうじ茶
31	土	Ca べびせん ほうじ茶	玄米ご飯、葱の味噌汁、肉じゃが、小松菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶

☆1月平均(幼児)エネルギー404Kcal、タンパク 16.7 質 g、脂質 13.7 g、塩分 1.7 g

1月こんだて(離乳食)

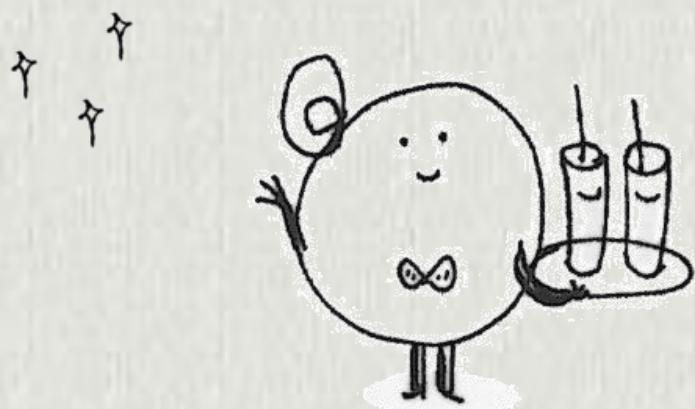
2026.1 まつやま松並保育園

日	曜日	午前のおやつ	ランチ	15時のおやつ
5	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、大根の味噌汁、焼ししゃも 高野豆腐のオランダ煮、りんごのコンポート	南瓜のいとこ煮 ほうじ茶
6	火	ぽん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、白菜のスープ、トンテキ、粉ふき芋 コールスローサラダ	米粉のすいとん ほうじ茶
7	水	小魚 ほうじ茶	七草粥、きのこのすまし汁、松風焼き 里芋の磯部揚げ、ゆず風味の即席漬け	レーズン蒸しパン ホットミルク
8	木	きな粉棒 ほうじ茶	白米ご飯、ごぼうのみそ汁、鯵の塩焼き 切干大根の煮物、ブロッコリーの白和え	太巻き風おにぎり ほうじ茶
9	金	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、水菜スープ、麻婆豆腐 さつま芋の甘煮、ほうれん草のナムル	☆鏡開き☆ かきもち(⑦・⑨星っこ) ほうじ茶
10	土	Ca べびせん ほうじ茶	白米ご飯、もやしの味噌汁、肉豆腐、青菜のじゃこ和え	せんべい、昆布 ほうじ茶
13	火	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、白菜の味噌汁、手羽中のレモンペッパー焼き ブロッコリーとコーンのソテー、春雨サラダ	米粉のホットケーキ ホットミルク
14	水	ぽん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、コンソメスープ、鮭フライ、千キャベツ 大豆のトマト煮、カリフラワーのカレーピクルス	ポップコーン、きな粉棒 ほうじ茶
15	木	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、とろろ昆布の味噌汁、和風おろしハンバーグ 南瓜の甘煮、切干大根のサラダ	鶏肉のフォー ほうじ茶
16	金	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、さつま汁、納豆玉子焼き 生昆布の炒め煮、白菜のツナ和え	菜飯おにぎり ほうじ茶
17	土	Ca べびせん ほうじ茶	白米ご飯、なめこ汁、肉野菜炒め、かぶのそぼろ煮	Ca せんべい、するめ ほうじ茶
19	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、玉ねぎとあおさの味噌汁、ササミのピカタ ほうれん草のガーリック炒め、人参のじゃこ和え	米粉のスコーン りんごジャム添え ホットミルク
20	火	ぽん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、キャベツともやしと油揚げのみそ汁 鰯の幽庵焼き、五目金平、春菊のおかか和え	甘辛里芋 ほうじ茶
21	水	小魚 ほうじ茶	ひじきご飯、白菜のすまし汁、えのき入り味噌つくね 南瓜のごま煮、かぶの梅和え	スキム葛餅 ほうじ茶
22	木	きな粉棒 ほうじ茶	カレーライス、冬野菜スープ ブロッコリーの玉子サラダ、季節の果物	大根もち ほうじ茶
23	金	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、若布スープ、レバニラ炒め 煮じゃが、キャベツと桜えびのナムル	いなりおにぎり ほうじ茶
24	土	Ca べびせん ほうじ茶	豚丼、豆腐と油揚げのみそ汁、温野菜サラダ	きなこせんべい、昆布 ほうじ茶
26	月	星っこ ほうじ茶	白米ご飯、かぶの味噌汁、鶏肉の塩こうじ焼き 長ひじきの煮物、青梗菜のお浸し	米粉のお好み焼き ほうじ茶
27	火	ぽん菓子 ほうじ茶	白米ご飯、豆腐のすまし汁、鯵の味噌煮 さつま芋金平、白菜のごま酢和え	金時豆の甘煮 ホットミルク
28	水	小魚 ほうじ茶	白米ご飯、豆乳味噌チャウダー、ミートオムレツ ブロッコリーとしめじのソテー、ごぼうサラダ	おかかおにぎり ほうじ茶
29	木	きな粉棒 ほうじ茶	白米ご飯、にらともやしの味噌汁、蓮根のはさみ揚げ 五目大豆煮、若布と大根の酢の物	ココアプリン ほうじ茶
30	金	魚せんべい ほうじ茶	白米ご飯、里芋の味噌汁、ほっけのレモン焼き がんもの煮物、ほうれん草のごま和え	フライドポテト ほうじ茶
31	土	Ca べびせん ほうじ茶	白米ご飯、葱の味噌汁、肉じゃが、小松菜のじゃこ和え	せんべい、するめ ほうじ茶

☆1月平均(乳児)エネルギー404Kcal、タンパク質16.7g、脂質13.7g、塩分1.7g

☆月齢に合わせて形状を変えています

MATSUYAMA ORIGINAL RECIPE



鮭フライ

VOL 73



材料 4人分

鮭	90g × 4切	おから	1カップ
塩	少々	揚げ油	適宜
こしょう	少々	中濃ソース	大さじ2
米粉	適宜		
A	米粉 大さじ2		
	水 大さじ4		



作り方

- ① 鮭に塩・こしょうをする。約10分たら、キッチンペーパーで余分な水気をふき取る。
- ② ①にまんべんなく米粉をまぶし、Aを合わせた米粉液にくぐらせる。最後におからをつける。
- ③ 170°Cの油で揚げる。時々上下を返し、全体がきつね色になったら、よく油をきって出来上がり。



【ワンポイントアドバイス】
鮭以外にも、あじやタラ、ササミでもOK
生おからを使用する際は
一度、炒るとカラッとした衣に仕上がります♪

