



1月 献立表



令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
5 月	ご飯 ツナカレー 切干大根サラダ チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	かつおフレーク チーズ	米 じゃが芋 キャノーラ油 砂糖 ごま油 わかし	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
6 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご 麦茶	ぶどうゼリー クラッカー 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 ごま油 キャノーラ油 砂糖 クラッカー	干しいたけ 南瓜 人参 長ねぎ 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき グリンピース りんご ぶどうジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ 麦茶
7 水	麦ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	七草粥 小鱼 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵 煮干し	米 押し麦 さつまいも 車麩 キャノーラ油 砂糖	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 わかめ コーン グレープフルーツ 小松菜 かぶ	水 万能つゆ みりん風調味料 穀物酢 塩 麦茶
8 木	ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え みかん 麦茶	レーズン蒸しパン 牛乳	高野豆腐 味噌 牛乳	米 コロッケ キャノーラ油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 にら 昆布 キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 みかん レーズン	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 ペーキングパウダー
9 金	【小寒】鮭とごぼうのご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	【線開き】おしるこ 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ 小豆	米 小切麩 キャノーラ油 パン粉 砂糖 ごま もち米	ごぼう 干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 麦茶
10 土	スパゲティナポリタン もやしのごま和え チーズ オレンジ 麦茶	星たべよ 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ごま せんべい	玉ねぎ ビーマン もやし 人参 コーン オレンジ	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 水
13 火	ご飯 味噌汁 ちくわの青のりフライ キャベツのごま和え チーズ 麦茶	プリン 麦茶	高野豆腐 味噌 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 さつまいも 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 ごま プリンミックス	干しいたけ わかめ 昆布 青のり キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 麦茶
14 水	ご飯 冬野菜のスープ シェパースパイ 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	ねぎせんべい 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ 味噌	米 キャノーラ油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター ごま 砂糖	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり パナナ 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 麦茶
15 木	玄米入りご飯 味噌汁 かれいのみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 オレンジ 麦茶	コーンフレーククッキー 牛乳	油揚げ 味噌 かれい 鶏卵 牛乳	米 玄米 砂糖 キャノーラ油 薄力粉 コーンフレーク	干しいたけ 玉ねぎ なめこ 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー
16 金	おかかご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしの和風ドレッシング和え パナナ 麦茶	ジャムヨーグルト ウエハース 麦茶	かつお節 厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ブルーベリージャム ウエハース	干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ もやし コーン 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 麦茶
17 土	焼きそば ピーマン中華サラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ピーマン ごま油 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース 穀物酢 万能つゆ 麦茶 水
19 月	野菜パン コンソメスープ パンピングオムレツ 野菜炒め パナナ 麦茶	ソフトサラダ 麦茶	鶏卵 ベーコン	野菜パン 砂糖 無塩バター キャノーラ油 せんべい	かぶ コーン ほうれん草 南瓜 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
20 火	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とちくわの煮浸し みかん 麦茶	ゼリー（青りんご味） 牛乳	しらす干し 味噌 鶏肉 焼き竹輪 牛乳	米 青りんごゼリーの素	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし みかん	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21 水	カレーうどん ポテトサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 小鱼 麦茶	豚肉 チーズ 煮干し	うどん 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリンピース 昆布 きゅうり わかめご飯の素	料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 カレールウ 塩 水 麦茶
22 木	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き 納豆和え りんご 麦茶	マフィン 牛乳	味噌 さば 納豆 鶏卵 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 南瓜 しめじ ほうれん草 昆布 白菜 人参 焼きのり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー
23 金	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨の和え物 グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 きな粉 牛乳	米 ごま油 キャノーラ油 砂糖 片栗粉 春雨 マカロニ	玉ねぎ えのき茸 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく 人参 キャベツ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩
24 土	あんかけうどん かぼちゃサラダ チーズ りんご 麦茶	星たべよ 麦茶	豚肉 チーズ	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ せんべい	白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 南瓜 きゅうり りんご	塩 こいくちしょうゆ 水 麦茶
26 月	ご飯 味噌汁 たらこの唐揚げ トマトドレッシングサラダ りんご 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	油揚げ 味噌 たら 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 キャノーラ油 わかし	干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが 白菜 人参 わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
27 火	ゆかりご飯 すまし汁 干草焼き ふろふき大根 グレープフルーツ 麦茶	フルーツパン 牛乳	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 小切麩 キャノーラ油 砂糖 ごま フルーツパン	ゆかり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 グリンピース グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
28 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツのお浸し オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー りんごジュース	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節	米 片栗粉 キャノーラ油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ もやし 人参 オレンジ りんごジュース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
29 木	ハヤシライス 甘酢和え りんご 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 牛乳	米 キャノーラ油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ 白菜 りんご パセリ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
30 金	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コーンスープ 小松菜のマヨサラダ チーズ 麦茶	【初牛いなり】いなりご飯 麦茶	鶏肉 チーズ いなりの皮	スパゲティ キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり コーン 小松菜 大根 人参	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 水 シチューフレーク 塩 麦茶 穀物酢
31 土	スパゲティナポリタン フレンチサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	マリービスケット 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ	水 トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 水

☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
児 平均量	573	20.2	16.8	248	1.6

都合により献立を変更する場合がございます。