

# 1月 献立表

令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	その他
			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 ジンカレー 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 わがし	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールウ 穀物酢 ごいちらしゅうゆ 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	手しそうなだけ 南瓜 人参 長ねぎ 昆布 とうがに にんにく ひじき しらたき グリーンピース りんご ぶどうジュース アガ	水 こいくちゅうゆ 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 小魚 麦茶	味噌 豚肉 鶏卵 煮干し	米 押し麦 さつま芋 車麩 キャノーラ油 砂糖	手しそうなだけ 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 万能つけ 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	手しそうなだけ 大根 にら 昆布 キャベツ 人参 なめ茸 テングン菜 みかん レーズン	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちゅうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
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	【鏡開き】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 手しそうなだけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根	水 万能つけ 料理酒 塩 こいくちゅうゆ 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 センペイ	玉ねぎ ビーマン もやし 人参 コーン オレンジ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 こいくちゅうゆ 麦茶 水
13 火	ご飯 味噌汁 ちわわの青のりフライ 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 烤き竹輪 チーズ 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 パン粉 キャノーラ油 砂糖 ごま プリンミックス	手しそうなだけ わかめ 昆布 青のり キャベツ 人参	水 こいくちゅうゆ 麦茶
14 水	ご飯 冬野菜のスープ ジェバースハイ 人参ドレッシングサラダ バナナ 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 バセリ 白菜 きゅうり バナナ 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 かれいのみのり焼き ほれん草と玉子の炒め物 オレンジ 麦茶	コーンフレークッキー 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	手しそうなだけ 玉ねぎ なめこ 昆布 しょうが ほれん草 キャベツ オレンジ	水 こいくちゅうゆ みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー
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 バナナ 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	手しそうなだけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ もやし コーン 人参 バナナ	水 こいくちゅうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 穀物酢 麦茶
17 土	焼きそば ピーフン中華サラダ 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	蒸し中華麩 キャノーラ油 砂糖 ピーフン 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 パンブキンオムレツ 野菜炒め バナナ 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 ほれん草 南瓜 玉ねぎ キャベツ フロッコリー 人参 バナナ	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 焼け竹輪 牛乳	人参 干しそうなだけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし みかん	水 万能つけ 料理酒 塩 こいくちゅうゆ 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 小魚 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 グリーンピース 昆布 きゅうり わかめご飯の素	料理酒 こいくちゅうゆ みりん風調味料 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	手しそうなだけ 南瓜 しめじ ほうれん草 昆布 白菜 人参 焼きのり りんご	水 こいくちゅうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー
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 こいくちゅうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ 麦茶 塩
24 土	あんかけうどん かばちゃサラダ 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 干しそうなだけ ほうれん草 南瓜 きゅうり りんご	塩 こいくちゅうゆ 水 麦茶
26 月	ご飯 味噌汁 たけの唐揚げ 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 わがし	手しそうなだけ 小松菜 昆布 しょうが 白菜 人参 わかめ りんご	水 こいくちゅうゆ 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 たけの唐揚げ ふろろさき大根 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 干しそうなだけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 グリーンピース グレープフルーツ	水 こいくちゅうゆ 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	手しそうなだけ 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 こいくちゅうゆ 料理酒 麦茶
29 木	ハヤシライス 合詫和え 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 バセリ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 こいくちゅうゆ 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	【初午いなり】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	こいくちゅうゆ みりん風調味料 料理酒 水 シューパーフレーク 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	マリーピスクット 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ピスケット	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 コーン グレープフルーツ	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

## ☆ 今月の平均給与栄養量☆

	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	目標量 569	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。