



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
	朝おやつ	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	りんご 麦茶	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 わがし	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	麦茶 水 カレールウ 殺物酢 こいくちしょうゆ
6 火	バナナ 麦茶	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	バナナ 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 万能つゆ
7 水	バナナ 麦茶	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 さつまいも 車麩 キャノーラ油 砂糖	バナナ 干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 しょうが 人参 ピーマン 白菜 わかめ コーン グレープフルーツ 小松菜 かぶ	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 殺物酢 塩
8 木	バナナ 麦茶	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	バナナ 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	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ペーキングパウダー
9 金	バナナ 麦茶	【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	【縁開き】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	バナナ ごぼう 干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 殺物酢
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 ピーマン 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 こいくちしょうゆ 麦茶 水
13 火	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ わかめ 昆布 青のり キャベツ 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ
14 水	りんご 麦茶	ご飯 冬野菜のスープ シシトウズパイ 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	りんご 人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり バナナ 長ねぎ	麦茶 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
15 木	バナナ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 かれないのみりん焼き 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 かれない 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	バナナ 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 ペーキングパウダー
16 金	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ もやし コーン 人参 バナナ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 殺物酢
17 土		焼きそば ビーフン中華サラダ 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	煮し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ビーフン ごま油 ごま せんべい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり きゅうり グレープフルーツ	中濃ソース 殺物酢 万能つゆ 麦茶 水
19 月	りんご 麦茶	野菜パン コンソメスープ ハンブキンオムレツ 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	りんご 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 バナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
20 火	りんご 麦茶	【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 砂糖 しょうが 昆布 小松菜 もやし みかん	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料
21 水	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 長ねぎ ほうれん草 昆布 きゅうり わかめご飯の素	麦茶 水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 カレールウ 塩
22 木	バナナ 麦茶	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	バナナ 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 ペーキングパウダー
23 金	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 殺物酢 万能つゆ 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	バナナ 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ 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	バナナ 干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが 白菜 人参 わかめ りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
27 火	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒
28 水	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒
29 木	バナナ 麦茶	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	バナナ 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ 白菜 りんご パセリ	麦茶 水 ハヤシフレーク 殺物酢 塩 こいくちしょうゆ
30 金	バナナ 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ 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	バナナ キャベツ 玉ねぎ 焼きのり コーン 小松菜 大根 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 シチューフレーク 塩 殺物酢
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 ピーマン 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 殺物酢 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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	503	16.9	13.7	210	1.3

都合により献立を変更する場合がございます。