



給食献立表

1月



2026年

3歳以上児

日 曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
5 月	中華スープ 大豆とじゃこの天ぷら みかん	粉乳 ココアワッフル	油揚げ・だいず・しらす干し 脱脂粉乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・大豆油 薄力粉・水・三温糖・ココアワッフル	ほんしめじ・こまつな・にんじん・えのきたけ こねぎ・たまねぎ・さやいんげん 温州みかん	443kcal 20.4g
6 火	焼きそば 大根とわかめのスープ バナナ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・煮しかなぼ・絹ごし豆腐 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	中華めん・さといも・食パン ソイレスール・三温糖	にんじん・たまねぎ・こまつな・青ピーマン キャベツ・りょくどうもやし・生しいたけ あおのり・大根・わかめ・こねぎ・バナナ	446kcal 23.3g
7 水	七草がゆ 七草がゆ 鶏のから揚げ マカロニサラダ ミニトマト サラダ菜 わかめとえのきのスープ カラフルゼリー	麦茶 プリン	豚もも・煮しかなぼ・鶏卵 ボンレスハム・木綿豆腐・煮干し	かたくり粉・大豆油・マカロニ カラフルゼリーいちご・豆乳プリン	せり・大根・にんじん・生しいたけ・ごぼう しょうが・にんにく・きゅうり・スイートコーン缶詰 フロッキー・ミニトマト・サラダ菜・わかめ こねぎ・えのきたけ	430kcal 19.5g
8 木	ぶりの塩焼きおろしかけ もずくの酢の物 ミニトマト バイン缶 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★マーブルパンのミルクラスク	ぶり・煮しかなぼ・鶏卵・木綿豆腐 煮干し・脱脂粉乳・加糖練乳	三温糖・緑豆はるさめ・ごま デニッシュストリー・ソイレスール	しょうが・大根・葉ねぎ・おきなわもずく きゅうり・にんじん・りんご・ミニトマト バインアップル缶詰・ほんしめじ・トウモロコシ	487kcal 25.0g
9 金	のり塩チキンカツ さんびらサラダ ミニトマト ピーチゼリー 大根とえのきのスープ	麦茶 ★芋ぜんざい せんべい	鶏むね・木綿豆腐・煮干し・あずき	薄力粉・かたくり粉・水・パン粉 大豆油・三温糖・ごま・ごま油 すりおろしゼリーピーチ さつまいも・塩せんべい	あおのり・ごぼう・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・キャベツ・ミニトマト えのきたけ・こねぎ・大根	471kcal 21.3g
10 土	麻婆豆腐 納豆和え オレンジ	牛乳 カスタードたい焼き	豚ひき肉・絹ごし豆腐・煮みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 普通牛乳	三温糖・かたくり粉・大豆油・ごま ごま油・ミニたい焼きカスタード	にんじん・たまねぎ・りょくどうもやし 生しいたけ・こねぎ・こまつな・グリーンピース パレンシアオレンジ	451kcal 25.9g
13 火	ずき焼き風煮 豆腐の忍者揚げ みかん	粉乳 ★スイートポテト	豚もも・焼き豆腐・木綿豆腐 まぐろ缶詰・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム	うどん・三温糖・大豆油・かたくり粉 さつまいも・ソイレスール	はくさい・にんじん・えのきたけ・根深ねぎ こまつな・たまねぎ・生しいたけ・スイートコーン 葉ねぎ・温州みかん	463kcal 23.3g
14 水	魚の胡麻焼きさくさく ダイコンサラダ おさつスティック 金柑 しめじともやしのみど汁	粉乳 ★きな粉トースト	まだい・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 木綿豆腐・煮みそ・煮干し・脱脂粉乳 きな粉	パン粉・ごま・さつまいも・大豆油 三温糖・食パン・ソイレスール	大根・スイートコーン缶詰・きゅうり・にんじん フロッキー・さんかん・ほんしめじ りょくどうもやし・こねぎ	477kcal 30.1g
15 木	五目野菜つくね 中華サラダ フロッキーのマヨ焼き ベーコンキャベツスープ りんごゼリー	粉乳 ★かぼちゃま	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏むね・鶏卵 バルメザンチーズ・ベーコン 脱脂粉乳	かたくり粉・三温糖・水・はるさめ ごま油・ごま・大豆油 すりおろしりんごゼリー・薄力粉 ソイレスール・ミルクチョコレート	ほしひしき・にんじん・たまねぎ さやいんげん・ごぼう・しょうが りょくどうもやし・フロッキー・キャベツ 西洋かぼちゃ	458kcal 26.1g
16 金	呉汁 オープンオムレツ りんご	粉乳 ★バナナクレープ	鶏もも・だいず水煮缶詰・木綿豆腐 油揚げ・煮みそ・鶏卵・ベーコン カル鉄牛乳 エメンタールチーズ・脱脂粉乳 ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油・クレープシート	大根・にんじん・ごぼう・たまねぎ・こねぎ スイートコーン・フロッキー・りんご・バナナ	481kcal 28.6g
17 土	森のきのこの和風パスタ 白菜とわかめのスープ 味付け海苔 バナナ	牛乳 アスバラ菓子	豚もも・ウインナー・まぐろ缶詰 かつお節・絹ごし豆腐・煮干し 普通牛乳	スナック菓子・ごま・ビスケット	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・こまつな 生しいたけ・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ 味付けのり・バナナ	445kcal 21.9g
19 月	のっぺい汁 松風焼き オレンジ	粉乳 ★切りっぱなしのチーズクラッカー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・鶏ひき肉 煮みそ・脱脂粉乳・バルメザンチーズ	じゃがいも・大豆油・かたくり粉・ごま 薄力粉・三温糖・水	大根・れんこん・にんじん・ごぼう・たまねぎ 西洋かぼちゃ・こねぎ・しょうが・こまつな あおのり・パレンシアオレンジ	451kcal 25.2g
20 火	カレーうどん 野菜の塩昆布和え りんご	元氣ヨーグルト ★アーモンドサクサククッキー	豚もも・油揚げ・かつお節・しらす干し 鶏卵	うどん・三温糖・ごま・元氣ヨーグルト ソイレスール・粉糖・薄力粉 アーモンド	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきたけ こまつな・こねぎ・大根・きゅうり りょくどうもやし・切りしだいこん・塩昆布 りんご	457kcal 18.8g
21 水	【お誕生会】 炊き込みご飯 ガリハタチキン チキンナゲット スパノデー サラダ菜 ミニトマト りんごゼリー 大根とくずし豆腐のスープ	麦茶 ロールケーキ	豚もも・油揚げ・ベーコン・豚ひき肉 木綿豆腐	かたくり粉・車糖・ソイレスール 大豆油・スナック菓子 リンゴのゼリー・ショートケーキ	にんじん・生しいたけ・ほんしめじ・ごぼう にんにく・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ サラダ菜・ミニトマト・大根・トウモロコシ りょくどうもやし	
22 木	チャフチェ 豆腐ときこのみど汁 バナナ	粉乳 ★ココア蒸しパン	鶏卵・豚もも・油揚げ・木綿豆腐 煮みそ・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま 薄力粉・ソイレスール	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・えのきたけ ほんしめじ・こねぎ・バナナ	467kcal 23.1g
23 金	きびなごの竜田揚げ タルタルポテサラ ミニトマト 金柑 青さと豆腐のすまし汁	粉乳 ★いちごメロンパントースト	きびなご・ベーコン・鶏卵・木綿豆腐 煮干し・かつお節・脱脂粉乳	かたくり粉・大豆油・じゃがいも さつまいも・食パン・三温糖・薄力粉 ソイレスール・いちごジャム	しょうが・あおのり・たまねぎ・きゅうり にんじん・ミニトマト・さんかん・あおさ りょくどうもやし・こねぎ	468kcal 23.3g
24 土	保育参観・育児講座					
26 月	豚肉と野菜の味噌煮 白身フライ オレンジ	粉乳 ★カレー風味のピザ	豚もも・厚揚げ・煮みそ・脱脂粉乳 豚ひき肉・エメンタールチーズ	さといも・じゃがいも・三温糖・大豆油 白身フライ・ぎょうざの皮	にんじん・大根・ごぼう・西洋かぼちゃ さやいんげん・温州みかん・たまねぎ スイートコーン	470kcal 26.6g
27 火	タンメン 納豆 りんご	麦茶 ★肉みそおにぎり ★揚げいりこ	豚もも・糸引き納豆・豚ひき肉 甘みそ・煮干し	中華めん・ごま油・大豆油・とりから 米・三温糖	キャベツ・りょくどうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・りんご・スイートコーン・葉ねぎ	453kcal 21.6g
28 水	白身魚の黄金焼き 三色ナムル 焼きポテト バイン缶 白菜と豆腐のスープ	粉乳 ★ウインナーパイ	まだい・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳・ウインナー	ごま・三温糖・ごま油・じゃがいも 大豆油・パイ皮	しょうが・こまつな・にんじん・りょくどうもやし きゅうり・切りしだいこん バインアップル缶詰・はくさい カットわかめ・葉ねぎ	460kcal 24.9g
29 木	けんちん汁 ツナと菜の花の卵焼き りんごゼリー	粉乳 ★SNOWマンクッキー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・煮みそ まぐろ缶詰・鶏卵・脱脂粉乳	さつまいも・じゃがいも・大豆油・車糖 すりおろしりんごゼリー・薄力粉 粉糖・フレッシュ・ミルクチョコレート	大根・ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ 和種おぼろ	486kcal 24.3g
30 金	ポークカレー フルーツ和え 福神漬	ヤクルト ★ジャムサンド	豚もも・ホイップクリーム	じゃがいも・大豆油 アレンジダイスゼリー・温州みかん ゼリー巨峰・ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・ヤクルト・食パン いちごジャム	にんじん・たまねぎ・グリーンピース 青ピーマン・西洋かぼちゃ・フロッキー バナナ・もも缶詰・りんご バインアップル缶詰・福神漬	478kcal 12.7g
31 土	八宝菜 ポーク焼売 バナナ	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・やまいも・さくらえび あさり缶詰・煮しかなぼ・しょうまい 普通牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉・メロンパン	はくさい・こまつな・にんじん・きくらげ 青ピーマン・たけのこ・バナナ	458kcal 21.2g

<おしらせ>

- 7日(水)～七草がゆ・・・ご飯はいりません。
21日(水)～お誕生会・・・七草がゆと合わせてお米1合を持たせてください。
24日(土)～保育参観・育児講座・・・給食はありません。

※ 食材などの確認をして、園で初めて口にするものがないようにしてください。

<クッキング>

- 14日(水)～たんぽぽクッキング・・・パリパリピザ
23日(金)～すみれクッキング・・・ピザトースト
28日(水)～ひまわりクッキング・・・肉まん

