

給食献立表 1月

2026年

3歳以上児

日	曜	昼 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・だいば・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・ごまつな・にんじん・えのきだけ 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 パナ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・煮しかまぼこ・絹ごし豆腐 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カレーミルク牛乳	中華めん・さといも・食パン ソイレーフル・三温糖	にんじん・たまねぎ・ごまつな・青ビーマン キャベツ・りんご・とうもやし・生しいたけ あおのり・大根・わかめ・こねぎ・パナ	446kcal 23.3g
7	水	七草かゆ 七草かゆ 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 カラフルセリ	七草かゆ 麦茶 アーモンド	鶏もも・煮しかまぼこ・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 きゅうり・にんにく・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ミニトマト・サラダな・わかめ こねぎ・えのきだけ	430kcal 19.5g
8	木	ぶりの塩焼きあおろしかけ もぐくの酢の物 ミニトマト パイン缶 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・煮しかまぼこ・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 テニッシュベストリー・ソイレーフル	しょうが・大根・葉ねぎ・おさなわもぞく きゅうり・にんじん・りんご・ミニトマト パインアップル缶詰・ほんしめじ・トウモロコ	487kcal 25.0g
9	金	のり塩チキンカツ きんぴらサラダ ミニトマト ピーチゼリー 大根とえのきのスープ	麦茶 ★芋せんざい せんべい	鶏むね・木綿豆腐・煮干し・あづさ	薄力粉・かたくり粉・水・パン粉 大豆油・三温糖・ごま・ごま油 すりあろしぜり・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 えのきだけ・こねぎ・大根	471kcal 21.3g
10	土	麻婆豆腐 納豆和え オレンジ	牛乳 カステードたい焼き	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・ミニたい焼きカステード	にんじん・たまねぎ・りんご・とうもやし 生しいたけ・こねぎ・ごまつな・グリーンピース パインシアオレンジ	451kcal 25.9g
13	火	すき焼き風煮 豆腐の忍者揚げ みかん	粉乳 ★スイートポテト	豚もも・焼豆腐・木綿豆腐 まぐろ缶詰・脱脂粉乳 カレーミルク牛乳・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・ソイレーフル	はくさい・にんじん・えのきだけ・根深ねぎ ごまつな・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	魚の胡麻焼きサクサク ダイコーンサラダ おさつスティック 金柑 しめじともやしのみぞ汁	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・ソイレーフル	大根・スイートコーン缶詰・きゅうり・にんじん ブロッコリー・きんかん・ほんしめじ りんご・とうもやし・こねぎ	477kcal 30.1g
15	木	五目野菜つくね 中華サラダ ブロッコリーのマヨ焼き ペークンキャベツスープ 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・ペークン 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 すりあろしぜり・ゴボウ・薄力粉 ソイレーフル・ミルクチョコレート	ほしむじき・にんじん・たまねぎ さやいんげん・ごぼう・しょうが りんご・とうもやし・ブロッコリー・キャベツ 西洋かぼちゃ	458kcal 26.1g
16	金	吳汁 オーブンオムレツ りんご	粉乳 ★バナナクレープ	鶏もも・だいば水煮缶詰・木綿豆腐 油揚げ・煮みそ・鶏卵・ペークン カレーミルク牛乳 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 スイートコーン・ブロッコリー・りんご・パナ	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 パナ	牛乳 アスパラ葉子	豚もも・ウインナー・まぐろ缶詰 かつお削り節・絹ごし豆腐・煮干し 普通牛乳	スパゲッティ・ごま・ピスケット	たまねぎ・にんじん・えのきだけ・ごまつな 生しいたけ・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ 味付けのり・パナ	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リッカー	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・ごねぎ・しょうが・ごまつな あおのり・パレンシ・オレンジ	451kcal 25.2g
20	火	カレーラン 野菜の塩昆布和え りんご	元気ヨーグルト ★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・元気ヨーグルト ソイレーフル・粉糖・薄力粉 アーモンド	にんじん・たまねぎ・ごぼう・えのきだけ ごまつな・こねぎ・大根・きゅうり りんご・とうもやし・切干したいこん・塩昆布 りんご	457kcal 18.8g
21	水	【お誕生会】 炒き込みご飯 カリバタチキン チキンナゲット スパ/ティー 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	鶏もも・油揚げ・ベーコン・豚ひき肉 木綿豆腐	かたくり粉・車糖・ソイレーフル 大豆油・スパゲッティ 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・青ビーマン・キャベツ サラダな・ミニトマト・大根・トウモロコ りんご・とうもやし	458kcal 26.1g
22	木	チャフチエ 豆腐ときのこのみぞ汁 パナ	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 カレーミルク牛乳	緑豆はるさめ・大豆油・三温糖・ごま 薄力粉・ソイレーフル	にんじん・キャベツ・青ビーマン・ごまつな たまねぎ・生しいたけ・えのきだけ ほんしめじ・こねぎ・パナ	467kcal 23.1g
23	金	きびなごの畜田揚げ タルタルボテサラ 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	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 ソイレーフル・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・きんかん・あおさ りんご・とうもやし・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・きょうさの皮	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 ★揚げに	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・とらがら 米・三温糖	キャベツ・りんご・とうもやし・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 焼きボテト パイン缶 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・ごまつな・にんじん・りんご・とうもやし きゅうり・切干したいこん パインアップル缶詰・はくさい カットわかめ・葉ねぎ	460kcal 24.9g
29	木	けんちん汁 ツナと葉の花の卵焼き 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 すりあろしぜり・ゴボウ・薄力粉 粉糖・フレッシュソル・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 和種なばな	486kcal 24.3g
30	金	ポークカレー フルーツ和え 福神漬け	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 青ビーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー パナ・もも缶詰・りんご パインアップル缶詰・福神漬	478kcal 12.7g
31	土	八宝菜 ポーク焼売 パナ	牛乳 ミニメロンパン	豚もも・やりいりカ・さくらえび あさり缶詰・煮しかまぼこ・しゃうまい 普通牛乳	ごま油・三温糖・かたくり粉・メロンパン	はくさい・ごまつな・にんじん・さくらえび 青ビーマン・たけのこ・パナ	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

