

# 1月 給食献立表

幼児

令和8年

日	曜	昼 食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	木	休園日					
2	金	休園日					
3	土	休園日					
5	月	カレーライス 大豆サラダ	パイんケーキ 牛乳	豚もも・普通牛乳	米・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン・大豆水煮 マヨドレ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ きゅうり・パイント缶	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
6	火	ごはん 筑前煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	フルーツミックス 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・板こんにゃく 冷凍いんげん 車糖・麩	にんじん・ごぼう・れんこん 乾しいたけ・きゅうり カットわかめ・パイント缶・もも缶	清酒・こいくちしようゆ うすくちしようゆ・本みりん 昆布茶・食塩・みかん缶 かつお・昆布だし 煮干だし
7	水	ごはん さき焼き風煮 ごまあえ みそ汁	黒ごまクッキー 牛乳	焼き豆腐・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 いりごま・薄力粉・上新粉 無塩バター・すりごま	白菜・にんじん たまねぎ・キャベツ・きゅうり 大根	こいくちしようゆ 本みりん・清酒 ベーキングパウダー 煮干だし
8	木	ごはん さわらのマヨドレ焼き おかか和え すまし汁	コロコロさつまいも 牛乳	さわら・かつお節 ソフト豆腐・普通牛乳	米・マヨドレ・麩 さつまいも	キャベツ・大根・きゅうり にんじん ほうれんそう	清酒・食塩・こいくちしようゆ 本みりん うすくちしようゆ かつお・昆布だし
9	金	イエローロール 牛肉のトマト煮込み さつまいもサラダ 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	普通牛乳	イエローロール・牛肉 じゃがいも・ブイヨン さつまいも・マヨドレ 米・わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり ミックスバジタブル	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
10	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 さつまいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	こいくちしようゆ・煮干だし うすくちようゆ・清酒・麦茶 かつお・昆布だし
12	月	成人の日 (休園日)					
13	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 グリンピース・車糖 薄力粉・調合油	切干したいこん・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ カットわかめ・干しうどう	清酒・食塩・煮干だし こいくちしようゆ うすくちようゆ・本みりん ベーキングパウダー かつお・昆布だし
14	水	ごはん 鶏肉の松風焼き ゆかり和え みそ汁	りんごケーキ 牛乳	鶏ミンチ・鶏卵 絹揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・パン粉・いりごま たけや味噌・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・カットわかめ りんご缶	本みりん・清酒 こいくちしようゆ 煮干だし
15	木	ごはん たらの照り焼き ナムル みそ汁	ぶどうゼリー 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 じゃがいも	しょうが・ほれんそう りょくとうもやし・にんじん たまねぎ・ぶどう飲料・寒天	こいくちしようゆ・本みりん 清酒 煮干だし
16	金	ごはん 魚の蒲焼き サラダ みそ汁	ゆかりおにぎり 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・かたくり粉・車糖 調合油・冷凍コーン・麩	キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ・りょくとうもやし ゆかりふりかけ	こいくちしようゆ・本みりん 穀物酢・食塩・麦茶 煮干だし
17	土	豚丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	豚もも・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	にんじん・たまねぎ・生しいたけ 葉ねぎ・カットわかめ	清酒・こいくちしようゆ 麦茶・煮干だし かつお・昆布だし
19	月	ごはん さわらのマヨドレ焼き ひじきサラダ みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 さつまいも・薄力粉 調合油	きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ 葉ねぎ	清酒・食塩・こいくちしようゆ 穀物酢・煮干だし ベーキングパウダー ピュアココア
20	火	ごはん 回鍋肉 和え物 中華スープ	バナナケーキ 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ 普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 冷凍コーン・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ にんじん 三色ピーマン・こまつな カットわかめ・えのきたけ バナナ	清酒・こいくちしようゆ 本みりん・食塩
21	水	牛丼 みそ汁	抹茶クッキー 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛乳・しらたき・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・なす りょくとうもやし	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしようゆ・煮干だし うすくちようゆ・清酒 ベーキングパウダー・抹茶
22	木	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	小豆寒天 牛乳	さば・ソフト豆腐・こしあん 普通牛乳	米・たけや味噌・こつじ味噌 車糖	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほれんそう 粉寒天	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしようゆ・食塩 うすくちようゆ かつお・昆布だし
23	金	ドッグパン 豆乳シチュー ポテトサラダ 牛乳	菜めしにおにぎり 麦茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	ドッグパン・無調整豆乳 薄力粉・顆粒コンソメ じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ・米 菜飯ふりかけ	西洋かぼちゃ にんじん・たまねぎ しめじ・ブロッコリー スイートコーン缶詰・きゅうり	清酒・食塩・穀物酢・麦茶
24	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・麦茶
26	月	ごはん 煮魚 さざみのり和え みそ汁	じゃがもちくん 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・さつまいも 麩・じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	しょうが・キャベツ・りょくとうもやし にんじん キザミノリ たまねぎ	こいくちしようゆ うすくちようゆ・清酒 本みりん・食塩 煮干だし
27	火	ごはん 肉じゃが きゅうりの中華和え みそ汁	クッキー 牛乳	ソフト豆腐・淡色辛みそ 鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖・ごま油 薄力粉・上新粉 無塩バター	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・きゅうり カットわかめ・なめこ	煮干だし・こいくちしようゆ うすくちようゆ・本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
28	水	ごはん 鶏の照り焼き 春雨サラダ スープ	りんごゼリー 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・普通はるさめ マヨドレ・顆粒コンソメ	しょうが・きゅうり・にんじん 白菜・たまねぎ えのきたけ・りんご飲料・寒天	こいくちしようゆ・本みりん 清酒・穀物酢・食塩
29	木	ごはん たらのマヨ味噌焼き ひじき煮 みそ汁	フライドポテト 牛乳	まだら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ 乾燥ひじき・車糖・麩 じゃがいも・調合油	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリンピース 西洋かぼちゃ カットわかめ	清酒・食塩・煮干だし うすくちようゆ こいくちようゆ・本みりん かつお・昆布だし
30	金	ハニーロール 具だくさんスープ さわやかサラダ 牛乳	五平餅おやき 麦茶	鶏もも・普通牛乳・赤みそ	ハニーロール じゃがいも 顆粒コンソメ・調合油・米 車糖・たけや味噌・すりごま	にんじん・たまねぎ 大根・しめじ ブロッコリー・キャベツ きゅうり	食塩・みかん缶・穀物酢 本みりん・清酒・麦茶
31	土	中華丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	豚もも・淡色辛みそ	米・顆粒鶏ガラ・かたくり粉 じゃがいも 自然素材のお菓子	はくさい・たまねぎ・にんじん 生しいたけ	清酒・こいくちしようゆ・食塩 麦茶 煮干だし

## ☆ 今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
542 kcal	22.6 g	18.4 g	76.5 g	258 mg	2.4 mg	267 µg	0.37 mg	0.41 mg	26 mg	1.9 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。

・牛乳は100~150ccを飲んでいます。

・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。

・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。