



1月 献立表



大網木の花幼稚園

令和8年

| 日 | 曜 | 献立名 | kcal | あか | きいろ | みどり | その他 |
|----|---|---|------|------------------------|--------------------------------|---|---|
| | | 昼食 | | 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 | |
| 8 | 木 | ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え みかん 牛乳 | 508 | 高野豆腐 味噌 牛乳 | 米 コロッケ 油 片栗粉 | 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 | 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ |
| 9 | 金 | ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ グレープフルーツ 牛乳 | 541 | 鶏肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 | 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン グレープフルーツ | 水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ |
| 13 | 火 | 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 牛乳 | 540 | 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 油 砂糖 ごま | 干しいたけ 白菜 昆布 青のり キャベツ 人参 | 水 こいくちしょうゆ |
| 14 | 水 | ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご 牛乳 | 512 | 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 米 ごま油 油 | 干しいたけ 南瓜 人参 長ねぎ 昆布 しうがん にんにく ひじき しらたき グリーンピース りんご | 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ |
| 15 | 木 | 玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 バナナ 牛乳 | 492 | 油揚げ 味噌 赤魚 鶏卵 牛乳 | 米 玄米 砂糖 油 | 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 ハナナ | 水 こいくちしょうゆ みりん |
| 16 | 金 | カレー風味焼きうどん わかめスープ ポテトサラダ オレンジ 牛乳 | 465 | 豚肉 牛乳 | うどん 油 砂糖 ごま じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ | キャベツ 玉ねぎ 人参 わかめ コーン きゅうり オレンジ | カレー粉 中濃ソース こいくちしょうゆ 水 チキンスープの素 塩 |
| 19 | 月 | ご飯 中華スープ 中華あんかけ ピーフン中華サラダ チーズ 牛乳 | 516 | 豚肉 チーズ 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーフン 油 ごま | 干しいたけ 玉ねぎ わかめ 白菜 人参 チンゲン菜 きゅうり | 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 万能つゆ |
| 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 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 牛乳 | 475 | しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 | 米 | 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 | 水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん |
| 21 | 水 | 野菜パン 冬野菜のスープ シェバーズパイ 人参ドレッシングサラダ バナナ 牛乳 | 491 | 豚肉 牛乳 チーズ | 野菜パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター | かぶ ブロッコリー 長ねぎ 玉ねぎ バセリ キャベツ きゅうり コーン ハナナ | 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 |
| 22 | 木 | ご飯 味噌汁 ぶり大根 納豆和え りんご 牛乳 | 512 | 味噌 ぶり 納豆 牛乳 | 米 小切麩 砂糖 | 干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 大根 しうがん 万能ねぎ 白菜 人参 烧きのり りんご | 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ |
| 23 | 金 | ご飯 中華スープ マーボー豆腐 春雨の和え物 オレンジ 牛乳 | 486 | 木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳 | 米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 春雨 | キャベツ えのき茸 にら 長ねぎ しょうが にんにく 人参 チンゲン菜 オレンジ | 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 万能つゆ |
| 26 | 月 | 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 牛乳 | 515 | 鶏肉 チーズ 牛乳 | スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ | キャベツ 玉ねぎ 焼きのり コーン 小松菜 白菜 人参 | こいくちしょうゆ ミリん 料理酒 水 シチューフレーク 塩 |
| 27 | 火 | ゆかりご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根 オレンジ 牛乳 | 472 | 鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳 | 米 小切麩 油 砂糖 ごま | ゆかり 干しいたけ 人参 しめじ 昆布 ほうれん草 大根 グリーンピース オレンジ | 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 |
| 28 | 水 | ご飯 味噌汁 たらのフライ トマトドレッシングサラダ バナナ 牛乳 | 552 | 油揚げ 味噌 たら 牛乳 | 米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 | 干しいたけ 小松菜 昆布 キャベツ 人参 わかめ バナナ | 水 トマトケチャップ 中濃ソース トマトドレッシング |
| 29 | 木 | 鶏肉の照り焼き丼 味噌汁 マカロニサラダ グレープフルーツ 牛乳 | 539 | 鶏肉 味噌 牛乳 | 米 マカロニ ノンエッグマヨネーズ | 焼きのり 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 人参 コーン グレープフルーツ | 水 万能つゆ ミリん こいくちしょうゆ 塩 |
| 30 | 金 | ハヤシライス 甘酢和え りんご 牛乳 | 533 | 豚肉 牛乳 | 米 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 白菜 りんご | 水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ |

☆ 今月の平均給与栄養量☆

※赤字・青字はアレルギー対応食

※赤字・代替食

※青字除去食

| | 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 | 450 | 18.5 | 16.6 | 200 | 1.4 |
| 児 | 509 | 19.9 | 17.4 | 279 | 1.5 |

★園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。