



1月 献立表



令和8年

大網木の花幼稚園

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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 しょうが にんにく ひじき しらたき グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ
15 木	玄米入りごはん 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 バナナ	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 牛 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 塩 チキンスープの素 塩
19 月	ごはん 中華スープ 中華あんかけ ビーフン中華サラダ チーズ 牛乳		516	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 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はん 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 シェパーズパイ 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 パセリ キャベツ きゅうり コーン バナナ	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	ごはん 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 小切麴 砂糖	干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 大根 しょうが 万能ねぎ 白菜 人参 焼きのり りんご	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ
23 金	ごはん 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 みりん 料理酒 水 シチューブレイク 塩
27 火	ゆかりごはん すまし汁 干草焼き 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 小切麴 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	ごはん 味噌汁 たららのフライ 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 みりん 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 ハヤシブレイク 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ

※赤字・青字はアレルギー対応食

※赤字・代替食

※青字除去食

☆ 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)
幼 自 標 量	450	18.5	16.6	200	1.4
児 平 均 量	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。