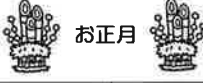


1月 献立表

2026年

水引こども園

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
1	木	 お正月					
2	金						
3	土						
5	月	麦ご飯 クリームシチュー 大豆マリネ	ミルク ★きなこサンド	鶏もも・あさり缶詰・普通牛乳・豆乳 だいず・脱脂粉乳・きな粉	米・押麦・じゃがいも・かたくり粉 なたね油・砂糖・ごま・サンドパン マーガリン・シチュールウ	はくさい・にんじん・ほんしめじ・たまねぎ えだまめ・きゅうり・スイートン缶詰・トマト	582kcal 25.7g
6	火	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク バナナ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖・ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん だけのこ・乾しいだけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りよくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・バナナ・だし昆布	552kcal 27.1g
7	水	米飯 焼きそば 味噌汁 チーズ	麦茶 ★七草粥	豚ばら・かつお削り節・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・蒸しかまぼこ	米・中華めん・なたね油・さつまいも チーズ・中濃ソース	キャベツ・にんじん・りよくとうもやし 青ピーマン・たまねぎ・あおのり・生わかめ・乾しいだけ だし昆布	523kcal 18.8g
8	木	米飯 魚の西京焼き スルスル酢の物 沢煮椀	ミルク ★かるかん	しろさけ・麦みそ・ロースハム・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節・脱脂粉乳 こしあん	米・砂糖・ごま・普通はるさめ・上新粉 やまといも	にんじん・りよくとうもやし・きゅうり・トマト ごぼう・乾しいだけ・だけのこ・大根・こねぎ だし昆布	530kcal 28.5g
9	金	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク ★焼きカレー おにぎり	鶏もも・厚揚げ・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・豚ひき肉 プロセスチーズ	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 カレールウ	にんじん・ごぼう・乾しいだけ グリーンピース水煮・えのきだけ たまねぎ・はくさい・こねぎ・だし昆布	583kcal 26.9g
10	土	《衛生会》 チキンライス 蓮根入りハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	ヨーグルト	鶏ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ロースハム・ベーコン・ヨーグルト	米・有塩バター・砂糖・パン粉 かたくり粉・マヨネーズ・マヨネーズ マヨネーズ・ケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 グリーンピース・れんこん・きゅうり・にんじん スイートン缶詰・トマト・キャベツ・ほうれんそう	571kcal 25.8g
12	月						
13	火	米飯 ひじき炒り煮 味噌汁	麦茶 ★レアチーズケー キ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪・普通牛乳 かつお節・ウィンナー・絹ごし豆腐・ゼラチン 煮干し・麦みそ・クリームチーズ・ヨーグルト	米・砂糖・リッツ・有塩バター いちごジャム	ほしひじき・にんじん・青ピーマン たまねぎ・こねぎ・生わかめ・キャベツ レモン・だし昆布	557kcal 20.6g
14	水	米飯 ミートボール リヨネーズポテト けんちん汁	ミルク バナナ 星たべよ 肝油ドロップ	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ベーコン・木綿豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・煮干し・脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・じゃがいも 有塩バター・星たべよ・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・えだまめ・トマト・乾しいだけ ごぼう・にんじん・こねぎ・バナナ だし昆布	596kcal 27.3g
15	木	米飯 魚フライみかんソースかけ 中華サラダ すまし汁	麦茶 ★丸ぼうろ	まがれい・鶏卵・ささ身・絹ごし豆腐 煮干し	米・薄力粉・パン粉・なたね油 マヨネーズ・緑豆はるさめ・ごま ごま油・砂糖・黒砂糖・はちみつ	みかん缶詰・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・トマト・たまねぎ えのきだけ・ほうれんそう・だし昆布	563kcal 25.2g
16	金	雑穀ご飯 タンドリーチキン しょうゆフレンチ 味噌汁	麦茶 ★焼き芋パン	鶏もも・ヨーグルト・しらす干し ロースハム・厚揚げ・煮干し・麦みそ 豆乳	米・雑穀米・なたね油・強力粉 砂糖・ドライイースト・さつまいも カレー粉	きゅうり・ほうれんそう・りよくとうもやし・トマト ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・こねぎ・だし昆布	587kcal 22.7g
17	土	米飯 たらこスパゲティ かきたま汁 チーズ	源氏パイ	たらこ・しばえび・鶏卵・しらす干し	米・マヨネーズ・マヨネーズ なたね油・チーズ・源氏パイ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・焼きのり・ほうれんそう えのきだけ・こねぎ・だし昆布	505kcal 19.1g
19	月	米飯 インディアンサラダ そうめん汁	麦茶 ★ミルクラスク	鶏もも・ロースハム・蒸しかまぼこ かつお節・加糖練乳	米・かたくり粉・なたね油・マヨネーズ そうめん・中さら糖 フランスパン・マーガリン	きゅうり・キャベツ・にんじん・たまねぎ りんご・干しぶどう・トマト・乾しいだけ ほうれんそう・だし昆布	582kcal 15.1g
20	火	米飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク りんご ばかうけ 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ごま・なたね油・砂糖・ばかうけ 肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん たまねぎ・はくさい・えのきだけ・こねぎ りんご・だし昆布	550kcal 21.3g
21	水	麦ご飯 酢豚 わかめスープ	ミルク ★おからクッキー	豚もも・脱脂粉乳・おから・鶏卵	米・押麦・かたくり粉・なたね油・砂糖 ごま・ごま油・有塩バター・薄力粉 ケチャップ	だけのこ・にんじん・青ピーマン 乾しいだけ・たまねぎ・パインアップル缶詰 生わかめ・根深ねぎ	585kcal 21.8g
22	木	米飯 鮭のマヨネーズ和え 豚汁	麦茶 ★二色おにぎり	たいせいようさけ・豚ばら・厚揚げ 煮干し・麦みそ	米・薄力粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・さつまいも・わかめふりかけ ゆかりふりかけ	ブロッコリー・レモン・トマト・みかん缶詰 にんじん・ごぼう・大根・はくさい・こねぎ 味付けのり・だし昆布	596kcal 21.1g
23	金	米飯 野菜のかき揚げ もやしの胡麻あえ カレースープ	麦茶 ★パンケーキ	鶏卵・しらす干し・ウィンナー 調製豆乳・メイプルシロップ	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 なたね油・ごま・砂糖・じゃがいも おからミックス・メイプルシロップ・カレールウ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・りよくとうもやし きゅうり・スイートン缶詰・レモン・トマト みかん缶詰・パインアップル缶詰・もも缶詰	541kcal 13.7g
24	土	米飯 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	高野豆腐・豚ばら・かつお節・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・かたくり粉・なたね油・砂糖 まがりせんべい・肝油ドロップ	にんじん・たまねぎ・乾しいだけ りよくとうもやし・だけのこ・青ピーマン グリーンピース・えのきだけ・キャベツ・こねぎ バナナ・だし昆布	569kcal 24.3g
26	月	米飯 豚肉の生姜焼き 白和え すまし汁	ミルク ★アンダーギー	豚もも・木綿豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	米・なたね油・ごま・砂糖・薄力粉 おからミックス	しょうが・にんじん・ほうれんそう・トマト 大根・たまねぎ・乾しいだけ・えのきだけ こねぎ・だし昆布	581kcal 29.9g
27	火	米飯 切干大根の煮物 味噌汁	ミルク りんご おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚ばら・かつお節・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・中さら糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ	切干しだいこん・乾しいだけ・にんじん だけのこ・さやいんげん・たまねぎ・だし昆布 はくさい・生わかめ・こねぎ・りんご	536kcal 20.6g
28	水	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	麦茶 ★お好み焼き	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 豚ばら	米・なたね油・中さら糖・かたくり粉 マヨネーズ・お好み焼き粉・中濃ソース ケチャップ	たまねぎ・乾しいだけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト キャベツ・りよくとうもやし・あおのり	543kcal 22.8g
29	木	米飯 肉うどん いりこ大豆	麦茶 ★フレンチ トースト	蒸しかまぼこ・豚ばら・豚もも かつお節・だいず・煮干し・鶏卵 普通牛乳	米・うどん・中さら糖・なたね油 かたくり粉・砂糖・ごま・食パン 有塩バター・メイプルシロップ	りよくとうもやし・たまねぎ・にんじん 生わかめ・こねぎ・だし昆布	600kcal 26.4g
30	金	雑穀ご飯 はんぺんフライ ほうれん草の磯辺和え 味噌汁	ミルク バナナ 雪の宿 肝油ドロップ	はんぺん・鶏卵・まぐろ缶詰・油揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・雑穀米・薄力粉・パン粉 なたね油・砂糖・さつまいも・雪の宿 肝油ドロップ・ケチャップ	ほうれんそう・にんじん・りよくとうもやし 焼きのり・トマト・たまねぎ・ぶなしめじ こねぎ・バナナ・だし昆布	579kcal 23.1g
31	土	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク オレンジ ムーンライト 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・ムーンライト 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・パレンシアオレンジ だし昆布	577kcal 26.4g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
564 kcal	23.1 g	17.6 g	267 mg	2.6 mg	266 μg	0.35 mg	0.40 mg	33 mg

※ ★マークは手作りおやつです。