

令和8年1月

献立表

保育園コスモ・アレー

日／曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
①15・29 木	あんかけ焼そば グレープフルーツビー 中華風コーンスープ 大根サラダ	焼きそばめん、 米、片栗粉、ご ま油、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、 スライスチーズ、 ごま	グレープフルーツ、大 根、クリームコーン、は くさい、チンゲンサイ、 たまねぎ、人参、たけ のこ、しいたけ、きゅう り、塩こんぶ	鳥がらだし、 しょうゆ、酢、 みりん、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 昆布チーズ おにぎり
②16・30 金	ごはん オレンジ みそ汁(白菜と油揚げ) とんかつ せん切りきゃべつ ポテトサラダ	米、じゃがいも、 小麦粉、油、マ ヨネーズ、パン 粉、砂糖	牛乳、豚肉、油 揚げ、ハム、白 みそ、卵、すりご ま	オレンジ、キャベツ、は くさい、にんじん、ね ぎ、とうもろこし、きゅう り、たまねぎ、ごぼう、 しめじ	かつおだし、 しょうゆ、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 信州おやき (きんぴら)
③17 土	五目うどん バナナ 豚肉の野菜炒め さつま芋のバター煮	干しうどん、さつ まいも、小麦 粉、砂糖、油、 片栗粉	牛乳、豚肉、パ ター、かつお節	バナナ、キャベツ、に んじん、ねぎ、ほうれん そう、とうもろこし、たま ねぎ、干しいたけ	かつおだし、 しょうゆ、中濃 ソース、中華 だし、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 お好み焼き
5・19 月	ごはん オレンジ わかめスープ 麻婆豆腐 野菜のチャプチェ風	もち、米、油、 砂糖、はるさ め、片栗粉、ご ま油	牛乳、木綿豆 腐、豚ひき肉、白 みそ、すりごま	オレンジ、たまねぎ、に んじん、ねぎ、とうもろ こし、切り干しだいこ ん、カットわかめ、しょう が	鳥がらだし、 しょうゆ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 甘からかきもち
6・20 火	食パン グレープフルーツホワイト 鮭のチャウダー 野菜の肉巻き かぶのマリネ	食パン、小麦 粉、じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、豚肉、さ け、白みそ、豚 肉もも、バター、 すりごま	グレープフルーツ、に んじん、かぶ、たまね ぎ、きゅうり、いんげ ん、ねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	かつおだし 汁、しょうゆ、 酢、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 みそすいとん
7・21 水	ポークカレー バナナ ふんわりスープ マヨシヤキサラダ きゅうりのはりはり漬け	米、ぎょうざの 皮、じゃがいも、 マヨネーズ、砂 糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、卵、 ツナ水煮、ベー コン、バター	バナナ、りんご、きゅう り、たまねぎ、にんじ ん、レタス、切り干しだ いこん、トマト、しょうが	カレールウ、 しょうゆ、酢、 コンソメ、みり ん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 アップルパイ
8・22 木	たぬきうどん オレンジ だし巻き卵 里芋と鶏肉のみそ煮 オレンジ	干しうどん、米、 さといも、油、砂 糖、小麦粉、片 栗粉	牛乳、鶏もも肉、 卵、油揚げ、白 みそ	オレンジ、にんじん、い んげん、万能ねぎ、し めじ、しいたけ、こまつ な、ねぎ、ひじき	かつおだし 汁、しょうゆ、 みりん、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 ひじきのおにぎり
9・23 金	ふりかけご飯 グレープフルーツビー 豚汁 よだれ鯖 青菜の納豆和え	米、強力粉、 じゃがいも、油、 片栗粉、砂糖、 小麦粉	牛乳、さば、豚 肉、とろけるチー ズ、白みそ、ベー コン、納豆、パ ター、かつお節、 すりごま	グレープフルーツ、ほうれ んそう、たまねぎ、にんじ ん、だいこん、きゅうり、ね ぎ、しいたけ、しめじ、えの きたけ、万能ねぎ、パセ リ、しょうが、あおのり	しょうゆ、みり ん、ドライイー スト、酢、食 塩、かつおだ し	牛乳 にんじん 牛乳 きのこグラタンパン
10・24 土	ごはん バナナ オニオンスープ 豚肉の中華炒め きんぴらにんじん	米、ホットケー キ粉、油、ごま 油、砂糖	牛乳、豚肉、すり ごま	バナナ、にんじん、も やし、たまねぎ、たけ のこ、いんげん、ピー マン	しょうゆ、中華 だし、コンソ メ、食塩	牛乳畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ
⑫26 月	開化丼 グレープフルーツホワイト 具だくさん汁 白菜のゆかりあえ 炒り豆腐	米、小麦粉、砂 糖、油	牛乳、卵、豚肉、 木綿豆腐、豚ひ き肉、鶏ひき肉	グレープフルーツ、たま ねぎ、にんじん、はく さい、だいこん、こまつ な、えのきたけ、ねぎ、 ごぼう、干しいたけ、 みつば	かつおだし、 しょうゆ、カ レールウ、みり ん、ドライイー スト、食塩、カ レー粉	牛乳 にんじん 牛乳 カレーまん
13・27 火	丸パン オレンジ きのこの豆乳スープ 鶏肉のピカタ 春雨サラダ	丸パン、干しう どん、油、小麦 粉、はるさめ、 砂糖、ごま油	牛乳、卵、豚肉、 ベーコン 調整 豆乳、鶏もも肉	オレンジ、にんじん、た まねぎ、しめじ、キャ ベツ、えのきたけ、きゅう り、ピーマン、しいた け、パセリ	しょうゆ、酢、 和風だし、コ ンソメ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 焼うどん
14・28 水	野菜ピラフ バナナ 根菜スープ ぶりのねぎみそマヨネーズ焼き ちぢみほうれん草としめじのごま和え	食パン、米、さ つまいも、マヨ ネーズ、砂糖、 ごま油	牛乳、ぶり、鶏も も肉、白みそ	バナナ、縮みほうれん 草、しめじ、にんじん、 たまねぎ、れんこん、 ねぎ、だいこん、とうも ろこし、グリーンピース	鳥がらだし、 酢、しょうゆ、 コンソメ、酒、 食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 スイートポテトサンド

平均栄養給与量 552kcal

*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。