

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	
① 15・29 木	あんかけ焼そば グレープフルーツルビー 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
② 16・30 金	ごはん みそ汁(白菜と油揚げ) とんかつ せん切りきやべつ ポテトサラダ	オレンジ 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、どうもろこし、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)
③ 17 土	五目うどん 豚肉の野菜炒め さつま芋のバター煮	バナナ 干しうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、油、片栗粉	牛乳、豚肉、バター、かつお節	バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、どうもろこし、たまねぎ、干しこいたけ	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、中華だし、食塩	牛乳 煎のクラッカー 牛乳 お好み焼き
5・19 月	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 野菜のチャプチエ風	オレンジ 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、どうもろこし、切り干し大根、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	グレープフルーツホワイト 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 みそいとん
7・21 水	ポークカレー ふんわりスープ マヨシャキサラダ きゅうりのはりはり漬け	バナナ 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、切り干し大根、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 煎のクラッcker 牛乳 アップルパイ
8・22 木	たぬきうどん だし巻き卵 里芋と鶏肉のみそ煮 オレンジ	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 グレープフルーツルビー 豚汁 よだれ鯖 青菜の納豆和え	グレープフルーツルビー 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、バター、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、しうが、あおり	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 オニオンスープ 豚肉の中華炒め きんぴらにんじん	バナナ 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 煎のクラッcker 牛乳 パンケーキ
12・26 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	グレープフルーツホワイト 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、干しこいたけ、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 きのこの豆乳スープ 鶏肉のピカタ 春雨サラダ	オレンジ 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 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	バナナ 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、どうもろこし、グリンピース	鳥がらだし、酢、しょうゆ、コンソメ、酒、食塩	牛乳 煎のクラッcker 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もあります。

\*お誕生日の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。