



献立表



2026年01月

杉戸中央みちのこ保育園(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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		
05月	豚そぼろ丼 切干大根のサラダ みそ汁	566.1(425.5) 23.9(17.2) 15.9(12.4) 2.1(1.5)	米、里芋(冷凍)、三温糖、ごま油、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、生鮭、ツナ水煮缶、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	玉葱、人参、切干大根、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)、カットわかめ、しょうが、あおのり	しょうゆ、酢、食塩	ハッピーターン 麦茶	鮭おにぎり 牛乳
06火	赤飯 松風焼き、かまぼこの和え物 りんごきんとん お雑煮風すまし汁	574.7(493.3) 23.3(19.1) 17.8(16.6) 1.8(1.4)	じゃがいも、米、さつまいも、里芋(冷凍)、片栗粉、三温糖、パン粉、ごま、焼ふ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、かまぼこ、バター、ささげ(乾)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、胡瓜、玉葱、りんご、大根、人参、小松菜、葉ねぎ、干椎茸、カットわかめ、レモン果汁	しょうゆ、酢、本みりん、食塩	星たべよ 牛乳	バター醤油いもち 牛乳
07水	七草ごはん たらのにんにくごま焼き 筑前煮 なめこのみそ汁	549.9(430.8) 26.8(19.5) 18.3(13.8) 2.5(1.8)	米、春巻きの皮、小麦粉、三温糖、油、ごま、ごま油	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、チーズ	かぼちゃ、大根、れんこん、人参、ごぼう、玉葱、なめこ、かぶ、小松菜、かぶ・葉、長葱、きぬさや(冷凍)、みつば、干椎茸、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、食塩	きなこせんべい 麦茶	かぼちゃ春巻き 牛乳
08木	ご飯 鶏肉のスパイスパン粉焼き 切干大根のナポリタン風 わかめスープ	532.7(474.1) 21.6(18.4) 18.9(17.9) 1.4(1.0)	米、三温糖、パン粉、油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、豆乳、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、皮なしウィンナー、バター、ゼラチン	玉葱、キャベツ、ホールコーン缶、切干大根、人参、ピーマン、レモン果汁、カットわかめ、パセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉	ビスコ 牛乳	豆乳ヨーグルトケーキ 牛乳
09金	ご飯 あじの西京焼き ビーフンソテー すまし汁	541.5(467.7) 21.9(18.4) 16.9(15.2) 1.6(1.3)	米、小麦粉、ビーフン、三温糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、あじ、おから、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	かぶ、玉葱、人参、かぶ・葉、長葱、ピーマン、しめじ	しょうゆ、本みりん、コンソメ、食塩	ビスケット 牛乳	おかからドーナツ 牛乳
10土	ちゃんぽんラーメン ジュウマイ風 バナナ	601.6(460.6) 24.7(18.1) 17.0(12.1) 2.2(1.7)	生中華めん、米、しょうまいの皮、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(もも)、油揚げ	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、人参、グリーンピース(冷凍)、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	せんべい 麦茶	いなり寿司 牛乳
13火	ご飯 豚肉の塩こうじ焼き カニカマサラダ みそ汁	550.2(489.9) 22.3(19.2) 17.1(14.8) 2.2(2.0)	米、ホットケーキ粉、里芋(冷凍)、油、三温糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	キャベツ、人参、玉葱、白菜、人参、胡瓜、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)	しょうゆ、酢	うす焼きせんべい 牛乳	キャラットスコーン 牛乳
14水	ご飯 かわいいのムニエルトマトソースがけ かぼちゃのおかかチーズサラダ 豆乳スープ	559.6(483.3) 21.9(18.2) 16.1(15.1) 1.2(1.0)	米、さつまいも、小麦粉、マカロニ、油、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豆乳、かれい、皮なしウィンナー、チーズ、バター、かつお節	かぼちゃ、玉葱、キャベツ、ホールトマト缶詰、ブロックリー、人参、長葱、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	さつまいもの天ぷら 牛乳
15木	五目あんかけ焼きそば 野豆豆腐とかぼちゃの煮物 フルーツヨーグルト	554.7(456.7) 21.9(17.9) 15.5(14.2) 1.9(1.4)	焼きそばめん、米、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、皮なしウィンナー、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かぼちゃ、白菜、もやし、もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、玉葱、生椎茸、人参、ゆで筍、いんげん(冷凍)、葉ねぎ、ホールコーン缶、ピーマン、干しぶどう	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふぁー 牛乳	みそバターおにぎり 牛乳
16金	わかめ昆布ご飯 さばのカレー焼き ひじきの五目煮 すまし汁	524.3(425.6) 23.7(18.3) 19.2(15.0) 2.2(1.6)	米、片栗粉、三温糖、油、ごま、焼ふ	牛乳、生鮭、挽きわり納豆、凍り豆腐、チーズ	白菜、しらたき、人参、長葱、切干大根、ひじき、塩こんぶ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	しょうゆ、食塩、カレー粉	ビスケット 麦茶	納豆スナック 牛乳
17土	ぎょうざ丼 三色卵焼き 豆腐と鶏肉の中華スープ	523.3(417.8) 24.2(18.0) 18.9(13.5) 1.7(1.3)	米、ぎょうざの皮、小麦粉、グラニュー糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、鶏ささ身、かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にら、小松菜、長葱、きぬさや(冷凍)、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	せんべい 麦茶	シフォンケーキ 牛乳
19月	ご飯 チャブチェ チョレギ風サラダ ワナンスープ	574.7(500.5) 21.3(17.9) 19.2(16.2) 1.6(1.2)	米、米粉、三温糖、春雨、ごま油、油、片栗粉、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、小松菜、長葱、焼きのり、干椎茸、にんにく	しょうゆ、食塩	カルシウムせん 牛乳	豆腐ブラウニー 牛乳
20火	ご飯 鶏肉のゆかり焼き 切干大根の煮付け みそ汁	600.5(509.9) 20.9(18.1) 17.2(16.5) 1.9(1.4)	米、小麦粉、片栗粉、油、三温糖、焼ふ(板ふ)	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、とろけるチーズ、油揚げ	かぼちゃ、人参、玉葱、切干大根、生椎茸、刻み昆布、あおのり	しょうゆ、本みりん	ハッピーターン 牛乳	焼きびん 牛乳
21水	フルーツサンド かわいいのコンクリーム焼き ひじきとチーズのサラダ 豚肉とトマトのスープ	544.3(416.1) 25.3(18.0) 17.4(13.9) 2.0(1.5)	食パン、米、小麦粉、三温糖、油、ごま油、ごま	牛乳、かれい、ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、チーズ、粉チーズ、かつお節	玉葱、ホールトマト缶詰、人参、小松菜、胡瓜、もも缶(黄桃)、みかん缶、バナナ、クリームコーン缶、たくあん、ひじき、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	星たべよ 麦茶	おかゆとたくあんのおにぎり 牛乳
22木	ご飯 チキン南蛮風 にんじんしりしり みそ汁	560.5(477.0) 26.8(21.7) 17.9(16.1) 1.7(1.3)	米、スパゲッティ、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、木綿豆腐、鶏もも肉、ツナ水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	人参、もやし、玉葱、小松菜、ホールトマト缶詰、えのきたけ、しめじ、いんげん(冷凍)、にんにく、レモン果汁、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	きなこせんべい 牛乳	チキントマトスパゲティ 牛乳
23金	ご飯 たらのバター醤油焼き キャベツとささみの和え物 みそ汁	533.3(461.2) 21.8(18.4) 17.9(16.0) 1.8(1.4)	米、小麦粉、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、たら、鶏ささ身、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	もやし、キャベツ、人参、にら、切干大根、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ビスケット 牛乳	クッキー(きんぎょうにけいた) 牛乳
24土	チーズバーガー コーンチャウダー みかん	539.5(417.1) 22.4(16.5) 18.3(13.0) 2.0(1.5)	バーガーパン、米、じゃがいも、パン粉、マーガリン・ソフトタイプ、ごま、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、皮なしウィンナー、スライスチーズ、バター、かつお節	みかん、玉葱、クリームコーン缶、キャベツ、小松菜、ホールコーン缶、人参	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	せんべい 麦茶	菜飯おにぎり 牛乳
26月	ご飯 バーベキューパーク 和風スパゲティサラダ みそ汁	567.2(501.2) 24.6(20.6) 15.7(13.9) 1.9(1.7)	米、スパゲティ、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、鶏ささ身、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、しめじ、胡瓜、人参、長葱、小松菜、りんごジャム、しょうが、カットわかめ、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、本みりん、食塩	うす焼きせんべい 牛乳	小松菜そぼろおにぎり 牛乳
27火	ミラノ風ドリア 辛味チキン風 わかめのサラダ コンソメスープ	568.1(486.6) 22.5(18.9) 20.2(18.7) 2.2(1.7)	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、鶏ひき肉、バター、粉チーズ	りんご濃果汁、りんご、玉葱、ブロッコリー、もやし、キャベツ、人参、胡瓜、ホールトマト缶詰、カットわかめ、かんてん(粉)、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	ビスコ 牛乳	りんごゼリー 牛乳
28水	赤飯 ひじきのてりやきハンバーグ 鮭チャンプルー さつまいものスープ	613.4(499.3) 21.9(14.4) 15.5(13.9) 1.4(1.1)	米、小麦粉、さつまいも、粉糖、焼ふ(板ふ)、三温糖、パン粉、片栗粉、ごま油、ごま	ジョアブレン、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、ささげ(乾)、カルピス	キャベツ、玉葱、生椎茸、人参、もやし、えのきたけ、マーマレード、にら、レモン果汁、ひじき	しょうゆ、本みりん、食塩	ソフトサラダせんべい 牛乳	ビスケットレモンケーキ 幼児ジョア 乳児カルピス
29木	ご飯 あじのヤンニョム風 のり塩ポテト コロコロおでん汁	571.1(498.5) 25.2(20.9) 17.0(15.5) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、里芋(冷凍)、片栗粉、黒砂糖、油、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豆乳、あじ、鶏ひき肉、さな粉、米みそ(淡色辛みそ)	大根、人参、しらたき、長葱、しょうが、にんにく、あおのり、小松菜	本みりん、ケチャップ、しょうゆ、食塩	麦ふぁー 牛乳	豆乳くずもち 牛乳
30金	豚丼 納豆としらすのサラダ すまし汁 みかん	562.3(391.2) 23.6(15.9) 16.5(10.2) 2.1(1.3)	米、食パン、小麦粉、グラニュー糖、焼ふ(板ふ)、三温糖、ごま、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、納豆、しらす干し、バター、チーズ	みかん、玉葱、小松菜、長葱、しらたき、えのきたけ、人参、ほうれん草、切干大根	しょうゆ、酢、みりん、食塩	ビスケット 麦茶	メロンパン風トースト 牛乳
31土	マーボー豆腐丼 野菜チヂミ 中華スープ	542.1(443.6) 19.4(14.8) 16.8(12.7) 1.4(1.1)	米、ホットケーキ粉、小麦粉、片栗粉、ホットケーキミックス、三温糖、ごま油、油、マーガリン・ソフトタイプ、ごま	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、おから、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、長葱、にら、キャベツ、人参、ホールコーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、食塩	せんべい 麦茶	メープルパンケーキ 牛乳