



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 (%)は未満記入	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 りんごさんとん 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、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、焼ぶ、ごま油	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)、しらず干し、チーズ	かほちや、大根、れんこん、人参、ごま、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	かほちや春巻き 牛乳
08 木	ご飯 鶏肉のスパイスパン焼き 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、皮なしワインナー、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、ビーマン、レモン果汁、カットわかめ、バセリ	ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉	ピスコ 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 ピーナツソテー すまし汁	541.5(467.7) 21.9(18.4) 16.9(15.2) 1.6(1.3)	米、小麦粉、ピーフン、三温糖、油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、あじ、おかから、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、ビーマン、しめじ	ピスケット 牛乳		おかからドーナツ 牛乳
10 土	ちゃんぽんラーメン シュウマイ風 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、しゅうまいの皮、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、豚肉(も)、油揚げ	バナナ、玉葱、キャベツ、もやし、人参、グリンピース(冷凍)、しうが	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 カニカラマサラダ みそ汁	550.2(489.9) 22.3(19.0) 17.1(14.8) 2.2(2.0)	米、ホトケ一代キ粉、里芋(冷凍)、油、三温糖、ごま油	牛乳、豚肉(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、人蔵、胡瓜、ホールコーン缶、いんげん(冷凍)	しょうゆ、酢	うずきせんべい 牛乳	キヤロットスコーン 牛乳
14 水	ご飯 かれいのムエルトマソースがけ かまぼちや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、皮なしワインナー、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、人参、長葱、にんにく	かほちや、玉葱、キャベツ、ホールトマト缶詰、ブロッコリー、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 高野豆腐とかまぼちやの煮物 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)、皮なしワインナー、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、バター	かほちや、白菜、もやし、もも匠(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、半しうどう	しょうゆ、本みりん、食塩	麦ふあー 牛乳	みそバターおにぎり 牛乳
16 金	わいか昆布ご飯 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、ごま油	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、しうが	しょうゆ、食塩、カレー粉	ピスケット 麦茶	納豆スナック 牛乳
17 土	ぎょさ丼 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、卵、鶏ささ身、かにかまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじら、小松菜、長葱、きぬさや(冷凍)、にんにく、しうが	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 チャップチ チョコ風サラダ ワンタンスープ	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)、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、ビーマン、小松菜、長葱、焼のり、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、焼ぶ(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	かほちや、人参、玉葱、切干大根、生椎茸、刻み昆布、あおり	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 かれいのコンクリム焼き 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	牛乳、かれい、ヨーグルト(無糖)、豚肉(も)、皮なしワインナー、チーズ、粉チーズ、かつお節	玉葱、ホーリートマト缶詰、人参、小松菜、胡瓜、もも匠(黄桃)、みかん缶、バナナ、クリームコーン缶、たくあん、ひじき、バセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	星たべよ 麦茶	おかかとたぐあんのおにぎり 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、鶏もも肉(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、ホーリートマト缶詰、えのきたけ、しめじ、いんげん(冷凍)、にんにく、レモン果汁、バセリ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	せんべい 牛乳	チキンマトスマッシュティ 牛乳
23 金	ご飯 絵本給食 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、なら、切干大根、カットわかめ	しょうゆ、本みりん、食塩	ピスケット 牛乳	クッキー(きんぎょがにげた) 牛乳
24 土	チーズバーガー ^{Sugaryana} 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、皮なしワインナー、チーズ、オクラ	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 バーベキューーポーク 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、スパゲッティ、油、三温糖	牛乳、豚肉(も)、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	星たべよ 牛乳	小松菜そぼろおにぎり 牛乳
27 火	ミラ風ドリア 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、濃縮果汁、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	ピスコ 牛乳	りんごゼリー 牛乳
28 水	ご飯 ひじきのてりやきハンバーグ 麺チャップル 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、油、三温糖、片栗粉、ごま油、ごま	ショアブレーン、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、バター、カルビス	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	ピスケットレモンケーキ 幼児ジニア 乳児カルビス
29 木	ご飯 あじのヤンニョム風 のり塩ボテト 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、ごま油	牛乳、豆乳、あじ、鶏ひき肉、きな粉、米みそ(淡色辛みそ)	大根、人参、らしたき、長葱、しめじ、人参、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	本みりん、ケチャップ、しょうゆ、食塩	麦ふあー 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、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、油、マーガリン・ソフトタイプ	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、しらす干し、バター、チーズ	みかん、玉葱、らしたき、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	ピスケット 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、食パン、小麦粉、グラニュー糖、油、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、チーズ	玉葱、長葱、にら、キャベツ、人参、ホールコーン缶、しらす干し	しょうゆ、酢、食塩	せんべい 麦茶	メープルパンケーキ 牛乳