

献立表

令和8年1月

やよいこども園

日 曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
5 ・ 26 月	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ハヤシライス サラスバサラダ パイザンヌスープ 果物	胚芽米、じゃがいも、油 マヨネーズ、砂糖	豚肉 ツナ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 大根、玉ねぎ、コーン、いんげん パイン	ハヤシルウ、ケチャップ 塩 コンソメ、パセリ
	午後おやつ	ココアゼリー 牛乳	砂糖	豆乳、脱脂粉乳 牛乳	寒天	ココア
6 火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	ロールパン ゴロゴロかじきグラタン フレンチサラダ カレースープ	ロールパン バター、小麦粉、油 砂糖、油	牛乳、かじき、チーズ	玉ねぎ、ほうれん草、しめじ キャベツ、人参、黄ピーマン、水菜 白菜、玉ねぎ、ヤングコーン、人参	コンソメ、塩 酢、塩 コンソメ、カレー粉
	午後おやつ	スイートパンブキン 牛乳	三温糖、バター	牛乳 牛乳	かぼちゃ	
7 水	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	七草ぞうすい 鶏のから揚げ 根菜たっぷり煮 果物	胚芽米 片栗粉、米粉、油 さつまいも、こんにゃく、砂糖	しらす干し 鶏肉 油揚げ	白菜、大根、かぶ、しめじ、人参、かぶ・菜、せり ごぼう、れんこん、人参、椎茸 みかん	だし汁、醤油、酒、塩 酒、醤油、にんにく、生姜 だし汁、醤油
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	ハム、チーズ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、コーン	ケチャップ、パセリ
8 ・ 22 木	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
	昼食	ごはん 鯖の西京焼き 野菜の納豆和え 芋煮汁 果物	胚芽米 砂糖 砂糖 さといも、こんにゃく、油	さば、白みそ 挽きわり納豆 豚肉	ほうれん草、もやし、人参 ごぼう、人参、長ねぎ りんご	酒、みりん、生姜 醤油、だし汁 だし汁、醤油、酒、みりん、塩
	午後おやつ	もちもちドーナッツ 牛乳	ホットケーキミックス、三温糖、油	絹豆腐 牛乳		
9 金 ・ 20 火	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ソースやきそば 豆腐サラダ ほうれん草スープ ヨーグルト	中華麺、油 ごま油、ごま、砂糖	豚肉 木綿豆腐、しらす干し	キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、青のり レタス、水菜、わかめ、焼きのり ほうれん草、えのきだけ、長ねぎ、人参	焼きそばソース、塩 ぼん酢 鶏がら
	午後おやつ	鶏五目おにぎり 麦茶	胚芽米、油、砂糖	鶏肉	ごぼう、人参、椎茸	醤油、みりん、酒、だし汁、塩
10 ・ 24 土	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ガパオ風ライス さつまいもサラダ スープ 果物	胚芽米、油、砂糖 さつまいも、マヨネーズ	鶏ひき肉 木綿豆腐	玉ねぎ、赤ピーマン、ピーマン きゅうり、コーン、干しぶどう もやし、万能ねぎ、わかめ もも	オイスターソース、醤油、にんにく、鶏がら 塩 鶏がら
	午後おやつ	プチマドレーヌ 牛乳	マドレーヌ	牛乳		
13 ・ 27 火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き かぼちゃの煮物 大根汁 果物	胚芽米 砂糖、油 三温糖 砂糖	鮭、味噌 油揚げ	キャベツ、しめじ、人参 かぼちゃ 大根、長ねぎ いちご	みりん、酒、醤油、塩 醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	チーズケーキ 牛乳	クラッカー、砂糖、バター、小麦粉	牛乳、クリームチーズ、卵 牛乳	レモン果汁	
14 ・ 28 水	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	コッペパン ボークビーンズ ツナサラダ ことことスープ	コッペパン 砂糖、油 マヨネーズ、三温糖、油	豚肉、大豆水煮 ツナ	トマト、玉ねぎ、人参 ブロッコリー、黄ピーマン、人参 白菜、かぶ、玉ねぎ、人参、かぶ・菜、椎茸	ケチャップ、酒、コンソメ、にんにく、塩、パセリ 酢、塩 コンソメ、パセリ
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、砂糖、油、黒ごま	牛乳		醤油

日 曜	時間帯	献立	熱とちからになるもの （きいろいおともだち）	丈夫な体をつくるもの （あかいろのおともだち）	体の調子を整えるもの （みどりいろのおともだち）	その他 （調味料）
15 ・ 29 木	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
	昼食	マーボー丼 たたききゅうりの和え物 キャベツとハムのスープ 果物	胚芽米、片栗粉、砂糖、ごま油 三温糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌 かにかまぼこ ハム	ねぎ、椎茸 きゅうり、もやし キャベツ、玉ねぎ、コーン バナナ	醤油、酒、生姜 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	ミルクくずもち 麦茶	砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、きな粉		
16 金	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ガーリックライス 白身魚のクラッカー揚げ コールスローサラダ ら）鶏の塩麹焼き ら）かぼちゃサラダ ら）ゼリー ミネストローネ	胚芽米、バター、オリーブ油 クラッカー、小麦粉、油 砂糖、油 マヨネーズ、砂糖 ゼリー じゃがいも、マカロニ	たら 鶏肉 ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参 干しぶどう、人参、きゅうり、かぼちゃ 白菜、トマト、玉ねぎ、人参	醤油、ガーリックパウダー、塩 ケチャップ、ウスターソース 酢、塩 塩こうじ、酒、みりん コンソメ
	午後おやつ	マシュマロクッキー 牛乳	コーンフレーク、マシュマロ、バター	牛乳		
17 ・ 31 土	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	青菜と肉かけご飯 ちくわサラダ 春雨スープ 果物	胚芽米、砂糖、油、ごま油、ごま 三温糖、油 春雨	豚ひき肉 ちくわ	ほうれん草、玉ねぎ、人参 キャベツ、人参、きゅうり もやし、玉ねぎ、わかめ バナナ	酒、醤油、生姜、塩 醤油、酢、塩 鶏がら
	午後おやつ	バウムクーキ 牛乳	バームクーヘン	牛乳		
19 月	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	手作りふりかけ御飯 厚焼き卵 ほうれん草のなめ茸和え けんちん汁	胚芽米、ごま油 砂糖 さといも、こんにゃく	しらす干し 卵 木綿豆腐、油揚げ	ひじき、ゆかり ほうれん草、もやし、なめたけ、人参 大根、人参、ごぼう、長ねぎ、椎茸	みりん、醤油 だし汁、みりん、酒、醤油、塩 だし汁、みりん、醤油、塩
	午後おやつ	あんこパイ 牛乳	ぎょうざの皮、砂糖、油、小麦粉	あずき 牛乳		
21 水	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 鶏のから揚げ 根菜たっぷり煮 卵と野菜のほかほかスープ 果物	胚芽米 片栗粉、米粉、油 さつまいも、こんにゃく、砂糖 片栗粉	鶏肉 油揚げ 卵	ごぼう、れんこん、人参、椎茸 大根、玉ねぎ、人参、いんげん みかん	酒、醤油、にんにく、生姜 だし汁、醤油 コンソメ、生姜
	午後おやつ	ピザトースト 牛乳	食パン	ハム、チーズ 牛乳	玉ねぎ、ピーマン、コーン	ケチャップ、パセリ
23 金	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ジャムサンド ミートローフ 型抜き花野菜サラダ 冬野菜のミルクスープ 幼）クレームブリュレ	食パン、いちごジャム パン粉 砂糖、油 プリンミックス	鶏ひき肉、豚ひき肉、チーズ、豆乳 牛乳 牛乳	玉ねぎ、ミックスベジタブル ブロッコリー、カリフラワー、人参、黄ピーマン かぶ、白菜、玉ねぎ、人参	塩こうじ 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	乳）クレームブリュレ 幼）ひろしおにぎり 麦茶	プリンミックス 胚芽米	牛乳	青菜ふりかけ	
30 金	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	ガーリックライス 白身魚のクラッカー揚げ コールスローサラダ ミネストローネ	胚芽米、バター、オリーブ油 クラッカー、小麦粉、油 砂糖、油 じゃがいも、マカロニ	たら ベーコン	キャベツ、きゅうり、人参 白菜、トマト、玉ねぎ、人参	醤油、ガーリックパウダー、塩 ケチャップ、ウスターソース 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	マシュマロクッキー 牛乳	コーンフレーク、マシュマロ、バター	牛乳		

平均栄養価 熱量 526Kcal (495Kcal) たんぱく質 21.0g (19.9g) 食物繊維 5.0g (4.1g)

※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。（乳児はおかわりを含めた栄養価です。）

※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。