



1月 給食献立表



令和8年1月5日

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子
栄養士 林香里

| 日付 | 午前間食 | 昼食 | 主材料 | 午後間食 |
|--------|------------------|---|---|--|
| 5 (月) | 牛乳 バナナ | メープルステイックパン 澄まし汁 チリコンカン ひじきサラダ | 小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホールトマト、コンソメ（小麦） ひじき、ツナ、法蓮草、人参、コーン、練胡麻、醤油 | 牛乳 人参マフィン (小麦、豆腐、牛乳、バナナ、人参) |
| 6 (火) | 牛乳 キウイ | ゆかりご飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 彩りおかか和え | 人参、南瓜、舞茸 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆、醤油 小松菜、人参、黄バブリカ、花鰹、醤油 | 牛乳 きな粉トースト (食パン（小麦）、きな粉) |
| 7 (水) | 牛乳 オレンジ | 麻婆丼 中華スープ パンパンシーサラダ | 豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、赤味噌、醤油 人参、ニラ、厚揚げ 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油 | 牛乳 ぶどうゼリー- (ジュース、ゼラチン) |
| 8 (木) | 牛乳 黄桃 | ぶっかけ温うどん 鶏のさっぱり煮 きのこの胡麻和え | うどん、豚肉、法蓮草、大根、葱、醤油 鶏肉、醤油 しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、醤油 | 牛乳 みかん 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉) |
| 9 (金) | 牛乳 柿 | 白御飯、味噌汁 いりどり 白身魚のみぞれ煮 | 人参、豆腐、薄揚げ 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース、醤油 ホキ、大根、醤油 | 牛乳 田舎パイ☆ (小麦、卵、蜂蜜) |
| 10 (土) | 牛乳 ハイハイン ☆ | ロールパン 焼きそば オレンジ | 小麦、卵、乳 中華麺（小麦）豚肉、玉葱、キャベツ、もやし、人参、焼きそばソース（小麦） | 牛乳 市販菓子 (小麦) |
| 13 (火) | 牛乳 バナナ | クオーターホール 澄まし汁 クリーム煮 いんげんの胡麻和え | 小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス（小麦）mix ヘジタブル、 プロッコリー、コンソメ（小麦） 三度豆、醤油 | 牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉) |
| 14 (水) | 牛乳 キウイ | 白御飯、中華スープ 回鍋肉 肉団子のケチャップ和え | 人参、ニラ、茄子 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱、オイスターソース（小麦） (鶏豚肉) ケチャップ | 牛乳 練乳トースト (食パン（小麦)) |
| 15 (木) | 牛乳 黄桃 | わかめ御飯のおにぎり 味噌汁 いり豆腐 鶏の照り焼き | 人参、薄揚げ、薩摩芋 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 鶏肉、醤油 | 牛乳 りんごゼリー- (ジュース、ゼラチン) |
| 16 (金) | 牛乳 オレンジ | カバオ風ライス 澄まし汁 三色和え | 豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、ピーマン、オイスターソース（小麦） 人参、大根、葱 青梗菜、もやし、人参、醤油 | 牛乳 マドレーヌオールドファッショントースタ-★ (小麦、卵、アーモンド、蜂蜜) |
| 17 (土) | 牛乳 ハイハイン ☆ | 牛丼 澄まし汁 キウイ | 牛肉、玉葱、葱、醤油 人参、青梗菜、わかめ、醤油 | 牛乳 市販菓子☆ (小麦) |

1月17日はおむすびの日。1995年1月17日に発生した阪神・淡路大震災でボランティアが焼き出しておむすびを提供したことから、人と人との心を結ぶという意味を込めて制定されました。おむすびの日に因み、子ども達が自分でおむすびを握ることで、お米の大切さやおいしさ、お友達との絆を感じる機会になると良いですね。

| | | | | |
|--------|------------------|-------------------------|--|--|
| 16 (金) | 牛乳 オレンジ | カバオ風ライス 澄まし汁 三色和え | 豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、ピーマン、オイスターソース（小麦） 人参、大根、葱 青梗菜、もやし、人参、醤油 | 牛乳 マドレーヌオールドファッショントースタ-★ (小麦、卵、アーモンド、蜂蜜) |
| 17 (土) | 牛乳 ハイハイン ☆ | 牛丼 澄まし汁 キウイ | 牛肉、玉葱、葱、醤油 人参、青梗菜、わかめ、醤油 | 牛乳 市販菓子☆ (小麦) |

| 日付 | 午前間食 | 昼食 | 主材料 | 午後間食 |
|----------------------------|------------------|--|--|---|
| 19(月) | 牛乳 バナナ | レーズンパン 澄まし汁 ホーリーブレンド 根菜サラダ | 小麦、卵、乳 人参、白菜、わかめ、醤油 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ 牛蒡、大根、人参、胡瓜、ツナ、練胡麻、醤油 | 牛乳 好み焼き (小麦粉、キャベツ、山芋、豆腐、ソース(小麦)花粉) |
| 20(火) | 牛乳 オレンジ | 白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め 中華サラダ | 人参、ニラ、茄子 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、醤油 | 牛乳 キャロットゼリー (ジュース、ゼラチン) |
| 21(水) | 牛乳 柿 | あんかけ焼きそば 澄まし汁 青梗菜の胡麻和え みかん | 焼きそば麵(小麦)、豚肉、玉葱、人参、白菜、椎茸、ピーマン、醤油、オイスターソース(小麦) 人参、大根、豆苗、醤油 青梗菜、人参、コーン、胡麻、醤油 | 牛乳 ピサトースト (食パン(小麦)、玉葱、ピーマン、コーン、チーズ) |
| 22(木) | 牛乳 黄桃 | ゆかり御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 公魚のから揚げ | 人参、じゃが芋、舞茸 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、竹輪、人参、醤油 公魚、片栗粉 | 牛乳 北海道産小麦のワッフル★ (小麦、卵) |
| 23(金) | 牛乳 グレープフルーツ | 五目寿司 味噌汁 鶏の味噌焼き キウイ | 小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油 豆腐、薄揚げ、玉葱 鶏肉、白味噌 | 牛乳 胡麻クッキー [☆] (小麦、マーガリン) |
| 24(土) | 牛乳 ハイハイン ☆ | 白胡麻ロール かやくうどん オレンジ | 小麦粉、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、葱、醤油 | 牛乳 市販菓子☆ (小麦) |
| 26(月) | 牛乳 バナナ | メープルステイックパン 澄まし汁 ミートグラン マカロニサラダ | 小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 合挽きミンチ、茄子、玉葱、ホールトマト、ケチャップ、チーズ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油 | 牛乳 柿 鉄強化ウエハース☆ (小麦、卵殻粉) |
| 27(火) | 牛乳 キウイ | 白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 鰯のあんかけ | 人参、薩摩芋、舞茸 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜、醤油 鰯、醤油 | 牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、ゼラチン、きな粉) |
| 28(水) | 牛乳 オレンジ | 中華丼 中華スープ ナムル | 豚肉、玉葱、キャベツ、筍水煮、青梗菜、人参、醤油 人参、ニラ、茄子 法蓮草、人参、もやし | 牛乳 胡麻トースト(食パン(小麦)、マーガリン、練胡麻) |
| 29(木) 節分 誕生日 メニュー | 牛乳 黄桃 | 節分の赤鬼カレー 鬼の金棒から揚げ つみれ汁 プロコリのおかか和え 一口ゼリー☆ | 豚ミンチ、玉葱、人参、コーン、ホールトマト、ケチャップ、カレール☆(小麦)、ウンナ、グリーンピース、とんがりコン☆(小麦) 鶏手羽元、唐揚げ粉☆(小麦、卵殻粉) つみれ☆(鰯すり身)人参、大根、葱、醤油 プロコリ、人参、黄パプリカ、花鰹、醤油 | 牛乳 誕生日ケキ☆ (小麦、卵) ※誕生日プレートにはアーモンドを使用しています |
| 30(金) | 牛乳 グレープフルーツ | わかめ御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 白菜の甘酢和え | 人参、しめじ、小松菜 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、グリーンピース、醤油 白菜、胡瓜、ワカメ、人参、醤油 | 牛乳 鉄強化プリン☆ (卵) |
| 31(土) | 牛乳 ハイハイン ☆ | ロールパン 五目ラーメン キウイ | 小麦、卵、乳 中華麺(小麦)豚肉、玉葱、人参、青梗菜、もやし、醤油 | 牛乳 市販菓子☆ (小麦) |



・☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。

・竹輪、蒲鉾、平天、ウインナ-は通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。

・午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。

・週に1回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています(根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します)。

・食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量

| | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) |
|-------|-------------|----------|-------|
| 3歳児未満 | 462 | 20 | 16.1 |
| 3歳児以上 | 511 | 22.8 | 17.8 |

