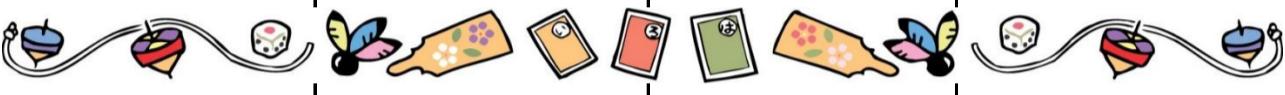
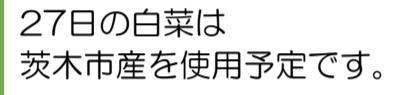


令和8年1月分の献立表

保育所	5(月)	6.20(火)	7(水) . 27(火)	8.22(木)	9.23(金)	10.24(土)	13(火) . 26(月)
認定こども園	5(月)	6.20(火)	7(水) . 27(火)	8(木) . 21(水)	9.23(金)	10.24(土)	13(火) . 26(月)
午前の おやつ	●豆乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)	▲精白米 (65)	▲精白米 (50)
昼食	手作りツナカレー ▲精白米 60 ●まぐろ缶 20 ★にんにく 0.1 ★しょうが 0.1 赤ワイン 1cc ▲じゃがいも 50 ★たまねぎ 50 ★にんじん 20 ★グリンピース 5 ●豆乳(調整) 5 ▲小麦粉 7 ▲バター 5 ▲なたね油 2cc カレー粉 0.5 ケチャップ 4 ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc こいくち醤油 0.5cc ●鶏がらスープ 45 塩 0.5 ▲チャツネ 2 水 15 ひじきと豆の彩りサラダ ★ひじき 3 ●大豆 8.4 ★にんじん 9.6 ★ホールコーン 7.2 ●削り節 0.12 水 12 ▲砂糖 2.4 こいくち醤油 3.6 みりん 3 ▲なたね油 2.4 米酢 1.4	▲ごはん 鶏肉の乾物たっぷり煮 ●鶏もも肉 25 ●凍り豆腐 3 ★ひじき 2 ★干しこいたけ 0.3 ★切り干し大根 2 ●削り節 1 ★にんじん 15 ▲ごま油 1 ▲砂糖 2.7 うすくち醤油 3cc ●削り節 1 水 50 プロッコリーの土佐あえ ★はくさい 25 ★にんじん 10 ●豚ひき肉 30 ●ねぎ 8 ●たまねぎ 10 ●削り節 1 糸切りかつお 0.5 うすくち醤油 1.2 ▲砂糖 1.2 水 2 味噌汁 ★わかめ 1 みそ 8 酒 0.5cc ●削り節 2.5 ●削り節 2.5 水 150 ★みつば 2.5 野菜スティック(マヨネーズ添え) ★こまつな 10 ★にんじん 10 みそ 8 ●きゅうり 20 ★にんじん 20 ▲マヨネーズ(卵不使用) 5 ★みかん 1個	大根めし ▲精白米 50 ★だいこん(根) 8 ●油あげ 2 ●きざみのり 0.1 ★昆布素干 1 ●砂糖 4.3 みりん 4.3cc 水 70 うすくち醤油 3cc ●片栗粉 1 白菜と肉団子のスープ ★はくさい 25 ●おから 15 ●豚ひき肉 30 ●ねぎ 2 ●パン粉 1 ●竹輪 4 ●片栗粉 0.8 ●干しこいたけ 0.4 ●砂糖 1 ●しょうが 1.2 ●はるさめ 3 うすくち醤油 1.4cc ●塩 0.2 ●塩 0.5cc ●酒 0.5cc ●ねぎ 1 ●塩 0.1 味噌汁 ●はるさめ 3 うすくち醤油 1.4cc ●塩 0.2 ●塩 0.4 ●味噌汁 ●こまつな 10 ●にんじん 10 ●みそ 8 ●きゅうり 20 ●にんじん 20 ●マヨネーズ(卵不使用) 5 ●みかん 1個	▲ごはん 魚の煮付け ●かれい 1切 (0-2歳) ●さわら 1切 (3-5歳) こいくち醤油 4cc ●砂糖 4.3 みりん 4.3cc 水 30 ●しょうが 1.4 ●酒 1.5cc ●片栗粉 1 うの花いため ●おから 15 ●にんじん 10 ●ねぎ 2 ●しらたき 5 ●パン粉 1 ●竹輪 4 ●干しこいたけ 0.4 ●砂糖 1 ●こいくち醤油 1.3 ●はるさめ 3 ●塩 0.8 ●塩 0.4 ●味噌汁 ●こまつな 10 ●にんじん 10 ●みそ 8 ●きゅうり 2.5 ●にんじん 2.5 ●水 150	▲ごはん 鶏むね肉の南部焼き ●鶏むね皮なし(若鶏) 60 ●白ごま 1 ●こいくち醤油 3 ●酒 1.2 ●砂糖 1.2 ●片栗粉 0.5 紅白なます ●だいこん(根) 30 ●金時にんじん 10 ●砂糖 1.5 ●米酢 4cc ●みりん 1cc ●豚汁 ●豚もも肉 10 ●だいこん(根) 10 ●たまねぎ 10 ●にんじん 10 ●こんにゃく 10 ●ねぎ 3 ●みそ 8 ●なたね油 0.4 ●水 150	豚丼 ●豚もも肉 30 ●たまねぎ 40 ●ねぎ 15 ●片栗粉 1.5 ●塩 0.1 ●なたね油 1 ●パセリ 0.2 ●カレー粉 0.6 ●マヨネーズ(卵不使用) 4 春雨の三色和 ●はるさめ 5 ●きゅうり 20 ●にんじん 10 ●米酢 3cc ●砂糖 2.1 うすくち醤油 0.8cc ●塩 0.1 水 150	▲ごはん 鶏肉とじゃがいものカレーマヨ ●鶏もも肉 50 ●じゃがいも 30 ●片栗粉 1.5 ●塩 0.1 ●なたね油 1 ●パセリ 0.2 ●カレー粉 0.6 ●マヨネーズ(卵不使用) 4 すまし汁 ●ふ 2 ★ねぎ 2 ●削り節 2.5 うすくち醤油 2cc ●塩 0.2 水 150
3時 のおやつ	●豆乳 140cc ▲国産ももゼリー 1個 ▲もち麦せんべい 1袋	●牛乳 140cc ▲焼き芋 90	●牛乳 140cc プレーンクッキー ▲小麦粉 25 ▲砂糖 9 バニラエッセンス 0.04cc ▲ショートニング 5 ▲無塩バター 6 水 2	●牛乳 140cc 焼きそば ●豚ばら肉 15 ★たまねぎ 10 ★キャベツ 20 ★にんじん 10 ★ビーマン 3 トンカツソース 10cc ●なたね油 1.5 ▲中華そば 45	●牛乳 140cc キャラロット蒸しケーキ ▲小麦粉 25 ベーキングパウダー 0.8 ●豆乳 20 ★にんじん 5 ●なたね油 5cc ▲砂糖 7 バニラエッセンス 0.01cc	●牛乳 200cc ▲クリームエスカルゴ 1個	●牛乳 140cc 揚一番 2袋 ★13日みかん 1個 ▲26日国産ももゼリー 1個
延長菓子	りんごスティック	木葉せんべい	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	ミニのりすけ	こめ棒くん	りんごスティック
栄養価	エネルギー -609 蛋白質19.3 脂質15.9 炭水化物106.8 食塩1.8	エネルギー -504 蛋白質22.5 脂質10.1 炭水化物87.3 食塩2.2	エネルギー -681 蛋白質20.5 脂質25.9 炭水化物95.5 食塩1.4	エネルギー -628 蛋白質32.4 脂質21.0 炭水化物79.2 食塩2.8	エネルギー -586 蛋白質30.6 脂質15.5 炭水化物83.3 食塩1.7	エネルギー -661 蛋白質21.6 脂質21.5 炭水化物98.3 食塩1.3	エネルギー -559 蛋白質22.7 脂質15.9 炭水化物86.6 食塩1.3



保育所	14.28(水)	15.29(木)	16(金)	17.31(土)	19(月)	21(水)	30(金)
認定こども園	14.28(水)	15.29(木)	16(金)	17.31(土)	19(月)	22(木)	30(金)
午前の おやつ	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc	●牛乳 90cc
主食	▲精白米 (50)	▲卵なしバターロール 2個	▲精白米 (50)	▲スパゲッティ(乾) (60)	▲精白米 (60)	▲精白米 (50)	▲精白米 (50)
昼食	<p>▲ごはん 和風かきあげ ●むきえび 15 ▲さつまいも 20 ★にんじん 10 ★たまねぎ 15 ●竹輪 10 ▲小麦粉 16 水 12 塩 0.3 ▲なたね油 400</p> <p>コールスローサラダ ★キャベツ 30 ★きゅうり 20 ★ホールコーン 10 米酢 2cc ▲なたね油 2cc 塩 0.1</p> <p>味噌汁 ★かぶ・根 20 ★えのきたけ 10 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150</p> 	<p>▲卵なしバターロール 2個 ビーフシチュー ●牛もも肉 20 ★たまねぎ 40 トマトピューレー 10 ●豆腐(木綿) 15 ケチャップ 4 ●じゃがいも 50 ★にんじん 25 ★しめじ 10 みりん 3.5cc ▲なたね油 1cc</p> <p>塩 0.3 ▲なたね油 80 うすくち醤油 0.3cc ▲片栗粉 2 ▲白ごま 2</p> <p>田作り ▲砂糖 2 酒 1cc 赤ワイン 5cc 水 2.5</p> <p>ツナサラダ ●まぐろ缶 10 ★キャベツ 30 ★だいこん(根) 20 ★きゅうり 10 ★たまねぎ 15 ★にんじん 5 ★ねぎ 2 みそ 8 ●削り節 2.5 水 150</p>	<p>ゆかりごはん ●精白米 50 ★ゆかり 0.4</p> <p>松風焼き ●豆腐(木綿) 15 ●鶏ひき肉 35 ★ねぎ 3 みそ 1.8 ●まぐろ缶 20 ▲なたね油 3cc ★みかん 1個</p> <p>ツナと青ねぎのしょうゆパスタ ▲スパゲッティ(乾) 60 ★たまねぎ 25 ★にんじん 10 ★ねぎ 5 こいくち醤油 2.5cc 塩 0.8 ●たまねぎ 50 ★にんじん 20 ★グリンピース 5 ●牛乳 5</p> <p>手作りポークカレー ●豚もも肉 20 ★にんにく 0.1 ★しょうが 0.1 赤ワイン 1cc ●じゃがいも 50 ★たまねぎ 50 ★にんじん 20 ★グリンピース 5 ●牛乳 5</p>	<p>▲スパゲッティ(乾) (60) ●精白米 (60)</p> <p>手作りポークカレー ●豚もも肉 20 ★にんにく 0.1 ★しょうが 0.1 赤ワイン 1cc ●じゃがいも 50 ★たまねぎ 50 ★にんじん 20 ★グリンピース 5 ●牛乳 5</p> <p>▲精白米 (60) ●豚ひれ肉 50 塩 0.2 ●小麦粉 6 水 4 ●パン粉 10 ●なたね油 10cc ●片栗粉 3 ケチャップ 5 ●砂糖 2 ●ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 ●ホールコーン 10 うすくち醤油 1.5cc ●きゅうり 20 こいくち醤油 1.5cc ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc こいくち醤油 0.5cc ●鶏がらスープ 45 塩 0.5 ●チャツネ 2 水 15</p> <p>▲精白米 (50) ●豚ひれ肉 50 塩 0.2 ●小麦粉 6 水 4 ●パン粉 10 ●なたね油 10cc ●片栗粉 3 ケチャップ 5 ●砂糖 2 ●ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 ●ホールコーン 10 うすくち醤油 1.5cc ●きゅうり 20 こいくち醤油 1.5cc ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc 米酢 1.5cc ●なたね油 1.5cc</p>	<p>▲精白米 (50) ●豚ひれ肉 50 塩 0.2 ●小麦粉 6 水 4 ●パン粉 10 ●なたね油 10cc ●片栗粉 3 ケチャップ 5 ●砂糖 2 ●ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 ●ホールコーン 10 うすくち醤油 1.5cc ●きゅうり 20 こいくち醤油 1.5cc ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc 米酢 1.5cc ●なたね油 1.5cc</p> <p>▲精白米 (50) ●豚ひれ肉 50 塩 0.2 ●小麦粉 6 水 4 ●パン粉 10 ●なたね油 10cc ●片栗粉 3 ケチャップ 5 ●砂糖 2 ●ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 ●ホールコーン 10 うすくち醤油 1.5cc ●きゅうり 20 こいくち醤油 1.5cc ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc 米酢 1.5cc ●なたね油 1.5cc</p>	<p>▲精白米 (50) ●豚ひれ肉 50 塩 0.2 ●小麦粉 6 水 4 ●パン粉 10 ●なたね油 10cc ●片栗粉 3 ケチャップ 5 ●砂糖 2 ●ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 ●ホールコーン 10 うすくち醤油 1.5cc ●きゅうり 20 こいくち醤油 1.5cc ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc 米酢 1.5cc ●なたね油 1.5cc</p>	<p>▲精白米 (50) ●豆 豆腐(木綿) 75 ●豚ひき肉 20 ★にんじん 15 ★ピーマン 10 ★干ししいたけ 1 ●片栗粉 3 ●砂糖 2 ●ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 ●ホールコーン 10 うすくち醤油 1.5cc ●きゅうり 20 こいくち醤油 1.5cc ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc 米酢 1.5cc ●なたね油 1.5cc</p> <p>▲精白米 (50) ●豆 豆腐(木綿) 75 ●豚ひき肉 20 ★にんじん 15 ★ピーマン 10 ★干ししいたけ 1 ●片栗粉 3 ●砂糖 2 ●ごま油 0.5 塩 0.3 水 30 ●削り節 0.5 ●ホールコーン 10 うすくち醤油 1.5cc ●きゅうり 20 こいくち醤油 1.5cc ウスターーソース 1.5cc トンカツソース 1.5cc 米酢 1.5cc ●なたね油 1.5cc</p>
3時のおやつ	<p>▲気になる野菜125cc (0-2歳) ▲気になる野菜200cc (3-5歳) ●型ぬきチーズ 1個 ▲星っこ 1袋</p>	<p>●牛乳 140cc 中華ちまき ▲もち米 40 ●焼き豚 10 ★にんじん 8 ★干ししいたけ 0.5 ★たけのこ(ゆで) 6 ▲なたね油 1cc ▲砂糖 1 うすくち醤油 2.5cc 酒 1.2cc</p>	<p>●牛乳 140cc さつまいもせんざい ▲さつまいも 30 水 10 ●あずき(乾) 20 ▲砂糖 18 塩 0.2 水 100</p>	<p>●牛乳 200cc ▲ショコラロール 1.2個</p>	<p>●牛乳 140cc ▲ぼたぼた焼き 1袋 ★りんご 1/4個</p>	<p>●牛乳 140cc ミルクレープフルーツ添 ▲ミルクレープ 小1切れ 0-2歳 ▲ミルクレープ 大1切れ 3-5歳 ★いちご (30)</p>	<p>●牛乳 140cc スイートポテト ▲さつまいも 90 ▲砂糖 8 ●牛乳 20 ▲無塩バター 5 バニラエッセンス 0.1cc</p>
延長菓子	おにぎりせんべい銀シャリ	ミニのりすけ	こめ棒くん	ベジタブルせんべい	りんごスティック	おにぎりせんべい銀シャリ	木葉せんべい
栄養価	エネルギー -547 蛋白質16.5 脂質12.7 炭水化物92.9 食塩2.4	エネルギー -634 蛋白質23.6 脂質21.2 炭水化物91.9 食塩2.3	エネルギー -632 蛋白質27.1 脂質14.8 炭水化物102.0 食塩1.9	エネルギー -577 蛋白質21.8 脂質17.5 炭水化物83.6 食塩1.7	エネルギー -623 蛋白質18.8 脂質20.4 炭水化物94.8 食塩1.7	エネルギー -735 蛋白質27.1 脂質30.2 炭水化物93.7 食塩2.1	エネルギー -651 蛋白質24.0 脂質20.3 炭水化物100.7 食塩2.4

【午前のおやつは未満児のみです】 【栄養価には3歳児のもの（延長菓子除く）を表記しています】 【りんご・梨の提供がある場合は、1歳児クラスまでは加熱したものを提供します】

●印は血・肉・骨になるもの ▲印は熱・力のもとになるもの ★印は体の調子をととのえるもの