

1月 献立表

2026年				一の割自然保育園・りす組			
日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
5	月	スキムココア	ハヤシライス スパゲティサラダ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー スパゲティ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マヨネーズ	お麩ラスク 麦茶	445	13.4
6	火	豆乳	むぎ御飯／味噌汁 肉じゃが／おかかマヨ和え	精白米・押し麦／麩・もやし・万能ねぎ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸／ほうれん草・大根・人参・マヨネーズ・かつお節	チヂミ 麦茶	424	15.2
7	水	ヨーグルト	七草風粥／すまし汁 松風焼／キャベツとちくわの和え物	精白米・大根・大根葉・かぶ・小松菜・人参／玉ねぎ・椎茸・万能ねぎ 鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・ごま・青のり／キャベツ・人参・ちくわ	さつまいもきなこ 麦茶	370	16.9
8	木	スキムミルク	スタミナ納豆丼／春雨スープ もやしと卵のナムル	精白米・豚挽肉・チンゲン菜・長葱・納豆／春雨・キャベツ・玉ねぎ もやし・人参・卵・春菊	おじや 麦茶	372	15
9	金	豆乳ココア	御飯／味噌汁 鶏肉の塩麹焼き／ひじきと玉ねぎの煮物	精白米／じゃがいも・白菜・エリンギ 鶏肉／ひじき・玉ねぎ・人参・さつま揚げ・いんげん	豆腐の焼きドーナツ 麦茶	393	15.3
13	火	豆乳	むぎ御飯／味噌汁 さばの幽庵焼き／野菜炒め	精白米・押し麦／大根・人参 さば・ゆず／キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン	おじや 麦茶	376	12.6
14	水	ヨーグルト	にんじん御飯／すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き／ボン酢和え	精白米・人参／ほうれん草・白菜・油揚げ 鶏肉・ごま／ブロッコリー・もやし・人参・レモン汁	ココアサブレ 麦茶	435	18.8
15	木	スキムミルク	キーマカレー 白菜コールスロー／バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー 白菜・人参・水菜／バナナ	ミルクゼリー 麦茶	435	14.5
16	金	豆乳ココア	御飯／味噌汁 チキンカツ／塩昆布和え	精白米／豆腐・キャベツ・もやし 鶏肉・小麦粉・パン粉／大根・人参・大根葉・塩昆布	みそバターポテト 麦茶	457	15.8
19	月	スキムココア	ひじき入りとうもろこし御飯／味噌汁 かれいのおろしがけ／ゆかり和え	精白米・コーン・ひじき・バター／ほうれん草・玉ねぎ かれい・大根／キャベツ・おくら・人参・ゆかり	さつまいももち 麦茶	368	14.5
20	火	豆乳	御飯／味噌汁 鶏肉の蒲焼き／南瓜のごま炒め	精白米／白菜・チンゲン菜・油揚げ 鶏肉／南瓜・人参・いんげん・ごま	きなこバナナヨーグルト 麦茶	407	16.4
21	水	ヨーグルト	むぎ御飯／味噌汁 かれいのカレー竜田焼き／大根サラダ	精白米・押し麦／白菜・もやし・人参 かれい・カレー粉／大根・小松菜・人参	ゆかりおにぎり 麦茶	398	14.84
22	木	スキムミルク	御飯／チキンクリームシチュー ツナサラダ	精白米／鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・シチューの素 ツナ・白菜・人参・大根葉	おじや 麦茶	418	16.4
23	金	豆乳ココア	むぎ御飯／中華スープ あっさりかに玉／チョレギ風サラダ	精白米・押し麦／大根 卵・かにかま・えのき・長葱／キャベツ・ほうれん草・人参・ごま・のり	塩昆布おにぎり 麦茶	415	12.9
26	月	スキムココア	御飯／味噌汁 鶏肉の青のり風味焼き／ごまマヨ和え	精白米／キャベツ・玉ねぎ・油揚げ 鶏肉・青のり／白菜・小松菜・人参・ごま・マヨネーズ	ツナの炊き込みご飯 麦茶	413	16.4
27	火	豆乳	味噌煮込みうどん あっさりポテトサラダ／オレンジ	うどん・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・万能ねぎ じゃがいも・ほうれん草・人参／オレンジ	おかかおにぎり 麦茶	410	14.3
28	水	ヨーグルト	赤飯／すまし汁 さわらの生姜焼き／玉ねぎと人参の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま／小松菜・大根 さわら／玉ねぎ・人参・椎茸・絹さや	キャロットケーキ スキムミルク	451	20.4
29	木	スキムミルク	御飯／コンソメスープ 豆乳グラタン／レモン風味サラダ	精白米／白菜／豆腐・ほうれん草・じゃがいも・玉ねぎ・人参 バター・小麦粉・豆乳・パン粉・チーズ／ブロッコリー・大根・人参・レモン汁	おじや 麦茶	380	11.7
30	金	豆乳ココア	むぎ御飯／味噌汁 塩からあげ／納豆和え	精白米・押し麦／もやし・玉ねぎ・万能ねぎ 鶏肉／納豆・キャベツ・人参・小松菜	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	448	16.5

10	土		豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし		297	10.8
17	土		豚肉と厚揚げの甘辛丼 味噌汁	精白米・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・にら 白菜・玉ねぎ		279	9.4
24	土		けんちゃん丼 味噌汁	精白米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・万能ねぎ じゃがいも・大根葉		289	11.8
31	土		ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		330	8.2

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。