



1月 献立表



令和8年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
5 月	【小寒】鮭ご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ	レーズン蒸しパン	鮭 鶏肉 味噌 チーズ	米 小切麴 パン粉 砂糖 ごま 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 レーズン	水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
6 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご	なめらかプリン ウエハース	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 ごま油 油 プリンの素 砂糖 ウエハース	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき 人参 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ
7 水	麦ご飯 味噌汁 車麴チャンプルー 白菜サラダ グレープフルーツ	七草粥	味噌 豚肉 鶏卵	米 押し麦 さつまいも 車麴 油 砂糖	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ピーマン 白菜 コーン グレープフルーツ 小松菜 かぶ	水 万能つゆ みりん 穀物酢 塩
8 木	ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え みかん	ジャムサンドクラッカー 牛乳	高野豆腐 味噌 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 なめ茸 チンゲン菜 みかん	水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
9 金	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ	【鏡開き】おしるこ	鶏肉 小豆	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 もち米	玉ねぎ 人参 切干大根 きゅうり オレンジ	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
13 火	ご飯 味噌汁 ちくわの磯辺揚げ キャベツのごま和え チーズ	ココア蒸しパン 牛乳	味噌 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 小切麴 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま	干しいたけ かぶ わかめ 昆布 青のり キャベツ 人参 コーン	水 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー ココア
14 水	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ りんご	コーンフレーククッキー 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 さつまいも スパゲティ 砂糖 薄力粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 チンゲン菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 ベーキングパウダー
15 木	焼きそば 中華スープ ポテトサラダ ジョア	塩昆布おにぎり	豚肉 ジョア	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ もやし 人参 青のり 玉ねぎ えのき茸 小松菜 きゅうり 塩昆布	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩
16 金	ご飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め 白菜の和風ドレッシング和え パナナ	ジャムヨーグルト クラッカー	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ごま油 クラッカー	干しいたけ 人参 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 パナナ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢
19 月	ふりかけご飯 コンソメスープ パンプキンオムレツ ブロッコリーのマヨサラダ りんご	のり塩ポップコーン 牛乳	ふりかけかつお 鶏卵 ベーコン 牛乳	米 砂糖 無塩バター ノンエッグマヨネーズ ポップコーン 油	玉ねぎ コーン ほうれん草 南瓜 白菜 ブロッコリー 人参 りんご 青のり	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
20 火	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん	芋ようかん 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳	米 さつま芋 砂糖	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし みかん 寒天	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん
21 水	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き キャベツのおかか和え ジョア	マカロニきな粉 牛乳	厚揚げ 味噌 赤魚 かつお節 ジョア きな粉 牛乳	米 玄米 砂糖 マカロニ	干しいたけ なめこ 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ みりん 塩
22 木	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	マフィン 牛乳	豚肉 高野豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 さつま芋 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ えのき茸 昆布 もやし 人参 コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
23 金	野菜パン 冬野菜のスープ ハンバーグ 人参ドレッシングサラダ チーズ	わかめおにぎり 小魚	豚肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 米	人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ 白菜 きゅうり パプリカ わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング
26 月	ハヤシライス 白菜とコーンのフレンチサラダ ゼリー(青りんご味)	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 青りんごゼリーの素 コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 人参 ダイストマト 白菜 コーン	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩
27 火	ゆかりご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根 オレンジ	フルーツパン 牛乳	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 クリーム 牛乳	米 小切麴 油 砂糖 ごま フルーツパン	ゆかり 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 人参 大根 グリンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒
28 水	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 しめじ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー
29 木	ご飯 味噌汁 たらのみりん焼き トマトドレッシングサラダ りんご	フライドポテト 牛乳	木綿豆腐 味噌 たら 牛乳	米 砂糖 じゃが芋 油	干しいたけ えのき茸 長ねぎ 昆布 しょうが キャベツ ブロッコリー 人参 りんご バセリ	水 こいくちしょうゆ みりん トマトドレッシング 塩
30 金	ミートソーススパゲティ コーンスープ 小松菜のマヨサラダ ジョア	【初午いなり】いなり寿司	豚肉 ジョア いなりの皮	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ コーン 小松菜 大根 人参	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 シチューフレーク 穀物酢

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	589	20.6	17	270	1.6
幼児 平均量	588	20.8	17.4	298	1.6
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
乳 平均量	488	17.1	14	252	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。