

# 1月 献立表

令和8年

境川幼稚園

日 曜	献立名	星食	おやつ			その他	
				あか	きいろ		
				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 小切麩 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 ブリンの素 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 したたき 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 万能つけ
7 水	麦ご飯 味噌汁 車麩チャンプルー 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 さつま芋 車麩 油 砂糖	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 コーン グレープフルーツ 小松菜 かぶ	水 万能つけ 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cker	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 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 味噌汁 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 小切麩 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 さつま芋 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 ホテトサラダ 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 バナナ		ジャムヨーグルト クラッcker	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cker	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 バナナ 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	ぶりかけご飯 コンソメスープ パンブキンオムレツ プ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	ぶりかけかつお 鶏卵 ペーパン 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 万能つけ 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 万能つけ 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 パンバーグ 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)		マッシュマロおこし 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 マッシュマロ	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 小切麩 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 ピーフン中華サラダ 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 ピーフン 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 塩 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 プロッコリー 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
平均量	588	20.8	17.4	298	1.6
乳児目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
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。