

1月 献 立 表

令和8年1月

まゆみの里保育園

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				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	ごはん 鮭の西京焼き だいこんと厚揚げの煮物 すまし汁	キャラメルスイートポテト 牛乳	冷) 骨取り鮭 みそ あつあげ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも だいず油 バター	だいこん わかめ はくさい	酒 みりん 和風だし しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩
6	火	豚丼 キャベツとしらすのボン酢和え 味噌汁 バナナ	ぱりんこ 牛乳	ぶたロース かまあげしらす 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 ぱりんこ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう なめこ バナナ	しょうゆ みりん 料理酒 和風だし 味ぽん酢 こしょう かつお・昆布だし汁
7	水	食パン 白身魚のピカタ ブロッコリーサラダ 牛乳 みかん	菜飯おにぎり 麦茶	冷) 骨取りタラ たまご パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	しょくばん こむぎこ サラダ油 白ごま(すり) ごま油 こめ	ブロッコリー にんじん コーン 菜飯の素 みかん	食塩 こしょう トマトケチャップ 味ぽん酢 おろしにんにく 麦茶
8	木	ごはん 鶏肉のケチャップ和え 大豆サラダ 味噌汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	鶏もも(皮つき) だいず あぶらあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう マヨネーズ ホットケーキミックス さつまいも サラダ油	キャベツ コーン たまねぎ しめじ	料理酒 食塩 こしょう トマトケチャップ しょうゆ めんつゆ おろしにんにく かつお・昆布だし汁
9	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ	バームクーヘン 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ 白ごま(炒り) 厚切りバームクーヘン	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが にんじん きゅうり キャベツ きくらげ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 穀物酢 だし 鶏ガラスープ素 食塩
10	土	焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	クリームパン 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 ミニクリームパン	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり バナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース 麦茶
13	火	鶏肉とだいこんうどん かぼちゃの煮物 みかん	パウンドケーキ 牛乳	とりもも たまご ぎゅうにゅう	冷) うどん さとう ホットケーキミックス バター	だいこん こまつな しょうが かぼちゃ みかん	めんつゆ みりん 和風だし しょうゆ
14	水	麦ごはん 肉じゃが ほうれん草のおひたし 味噌汁	ビスケット 牛乳	ぶたもも かつおぶし 木綿豆腐 あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ しょうがいも サラダ油 さとう ビスケット	たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきたけ だいこん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
15	木	ごはん さばの味噌煮 白菜のなめたけ和え すまし汁 バナナ	ヨーグルトゼリー 麦茶	冷) 骨取りサバ みそ ちくわ 木綿豆腐 ヨーグルト ぎゅうにゅう ゼラチン	こめ さとう グラニューとう	しょうが なめたけ(瓶) にんじん はくさい バナナ わかめ こまつな レモン	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩 麦茶
16	金	ハヤシライス ナムル 麦茶	麩のラスク 牛乳	ぶたロース ロースハム ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 白ごま(すり) やきふ バター グラニューとう	たまねぎ にんじん しめじ もやし ほうれんそう	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 だししょうゆ おろしにんにく 麦茶
17	土	ハムピラフ オレンジ コンソメスープ	ハーベスト 牛乳	ロースハム ぎゅうにゅう	こめ バター ハーベスト	にんじん ピーマン たまねぎ グリーンピース バレンシアオレンジ	食塩 こしょう パセリ粉 コンソメ
19	月	麦ごはん さわらの漬け焼き チンゲン菜とエノキの煮浸し 味噌汁	ハッピーターン 牛乳	さわら 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ハッピーターン	レモン チンゲンサイ えのきたけ にんじん キャベツ わかめ	塩こうじ しょうゆ みりん 和風だし かつお・昆布だし汁

日	曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
				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	
20	火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	鶏もも(皮つき) チーズ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ マーマレード マヨネーズ ハーベスト マシュマロ	ブロッコリー コーン はくさい だいこん	しょうゆ 料理酒 食塩 こしょう かつお・昆布だし汁
21	水	ごはん タラの磯辺揚げ 切干大根の煮物 味噌汁 オレンジ	カルシウムせんべい 牛乳	冷) 骨取りタラ あぶらあげ ちくわ みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ だいず油 サラダ油 さとう じゃがいも カルシウムせんべい	あおのり きりぼしだいこん にんじん チンゲンサイ たまねぎ バレンシアオレンジ	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
22	木	ごはん ブルコギ わかめサラダ 卵とトマトのスープ	オレンジゼリー 牛乳	ぶたもも たまご ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り)	たまねぎ もやし にんじん にら わかめ キャベツ こまつな トマト オレンジジュース みかんかん	おろしにんにく しょうゆ 味ぽん酢 鶏ガラスープ素 食塩
23	金	卵とじうどん じゃがいもとコーンのソテー バナナ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	とりもも かたくりこ じゃがいも バター 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	冷) うどん かたくりこ じゃがいも バター こめこ ココア サラダ油 さとう	ねぶかねぎ しいたけ しょうが たまねぎ コーン バナナ	しょうゆ 料理酒 みりん 和風だし コンソメ こしょう ベーキングパウダー
24	土	チャーハン 中華スープ キウイフルーツ	ピーナッツクリームパン 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油	キャベツ ねぶかねぎ キウイフルーツ きくらげ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう
26	月	ごはん あじの煮つけ 切干大根のサラダ 味噌汁	しおA字ビスケット 牛乳	冷) 骨取りあじ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま油 白ごま(すり) しおA字ビスケット	しょうが きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし わかめ ねぶかねぎ	料理酒 みりん しょうゆ 鶏ガラスープ素 穀物酢 かつお・昆布だし汁
27	火	ゆかりご飯 豚バラだいこん ほうれん草のごま和え 味噌汁 オレンジ	クリームパン 牛乳	ぶたばら あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 黒ごま(すり) さとう ミニクリームパン	だいこん ほうれんそう にんじん はくさい わかめ バレンシアオレンジ	ゆかり 和風だし しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
28	水	ごはん 鶏肉のからあげ ポテトサラダ 味噌汁	クッキー ぶどうジュース	鶏もも(皮つき) たまご ロースハム あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ こむぎこ サラダ油 じゃがいも マヨネーズ バター さとう	にんじん きゅうり ねぶかねぎ はくさい ぶどうジュース	おろししょうが 料理酒 おろしにんにく 食塩 しょうゆ 穀物酢 胡椒 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー
29	木	食パン 鮭のムニエル キャベツのボン酢サラダ ミネストローネ	しらすとチーズのおにぎり 牛乳	冷) 骨取り鮭 ベーコン チーズ かまあげしらす ぎゅうにゅう	しょくばん こむぎこ サラダ油 バター ごま油 じゃがいも オリーブ油 こめ 白ごま(炒り)	パセリ キャベツ にんじん コーン たまねぎ トマト缶	食塩 こしょう しょうゆ 味ぽん酢 おろしにんにく コンソメ
30	金	ごはん ミートローフ ごまドレサラダ コンソメスープ バナナ	きなこマカロニ 牛乳	ぶたひきにく とりひきにく たまご チーズ ロースハム きなこ ぎゅうにゅう	こめ パンこ サラダ油 さとう マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい コーン しめじ バナナ	食塩 こしょう トマトケチャップ ソース 焙煎ごまドレッシング コンソメ
31	土	煮込みうどん はくさいのおかか和え みかん	あんぱん 牛乳	とりもも かつおぶし ぎゅうにゅう	冷) うどん あんぱん	ほうれんそう しいたけ はくさい みかん	めんつゆ しょうゆ

*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ
火:アンパンマンビスケット
水:アンパンマンせんべい
木:ハッピーターン
金:カルシウムせんべい

栄養成分表				
栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
年齢	(kcal)	(g)	(g)	(g)
3歳以上児	513	19.8	16.8	1.8
2歳児	418	15.9	13.8	1.4
1歳児	326	12.0	10.7	1.1