

○○ 献立一覧表 ○○

2026年1月 [ひかりの子幼稚園]

5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
昼 食	ごはん 米 鶏肉の照り焼き 鶏もも みりん風調味料 こいくちしようゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん 生いいたけ グリーンピース 上白糖 うすくちしようゆ だし	ごはん 米 酢鶏 鶏もも 食塩 たまねぎ にんじん 青ビーマン だし こいくちしようゆ みりん風調味料 穀物酢 トマトケチャップ 上白糖	ごはん 米 メンチカツ 豚ひき肉 牛ひき肉 たまねぎ キャベツ 食塩 こしょう パン粉 調合油 とんかつソース 小松菜とコーンのツナ和え こまつな スイートコーン缶詰 まぐろ缶詰 みりん風調味料 こいくちしようゆ だし ひじきの和風煮 ほしひじき 油揚げ にんじん こいくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 オイスターソース だし 片栗粉 中華スープ えのきだけ スイートコーン缶詰 かいわれだいこん だし うすくちしようゆ りんごゼリー りんご飲料 寒天 上白糖	ごはん 米 白菜と豚肉のうま煮 豚もも ばくさい えのきだけ 食塩 みりん風調味料 料理酒 だし 根菜金平 れんこん ごぼう にんじん つきこんにやく さやいんげん ごま ごま油 上白糖 こいくちしようゆ ひじきの和風煮 ほしひじき 油揚げ にんじん こいくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉 もやしとわかめの味噌汁 りよどうもやし カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 西洋かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし 豆乳クリームジャムサンド 麦ロール ブルーベリージャム 調製豆乳 米粉 上白糖	焼きうどん うどん 豚はら キャベツ にんじん ブラックマッシュペペソース 葉ねぎ あおのり 焼きそばソース 青菜の磯和え チングンサイ にんじん みりん風調味料 うすくちしようゆ 焼きのり だし 玉ねぎとわかめの味噌汁 たまねぎ カットわかめ 糸みつば うすくちしようゆ 食塩 だし ももゼリー もも缶詰 寒天 グラニュー糖	
	麺とほうれん草のすまし汁 焼きそば ほうれんそう うすくちしようゆ 食塩 だし	麻婆茄子 なす 豚ひき肉 根深ねぎ ごま油 赤色辛みそ 料理酒 こいくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 オイスターソース だし 片栗粉	かき玉あんかけ豆腐 絹ごし豆腐 鶏卵 うすくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 だし 片栗粉	紅白なます 大根 にんじん ゆず 穀物酢 上白糖 食塩 だし		
	フレーツ:オレンジ バレンシアオレンジ	中華スープ えのきだけ スイートコーン缶詰 かいわれだいこん だし うすくちしようゆ りんごゼリー りんご飲料 寒天 上白糖	かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 西洋かぼちゃ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	黒豆きんとん 黒豆 さつまいも 上白糖 みりん風調味料 食塩		
	ココアちんすこう 薄力粉 上白糖 ラード ピュアココア	五平餅 めし 片栗粉 淡色辛みそ 上白糖 ごま	レモンケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 レモン グラニュー糖	白みそ味噌汁 甘みそ さといも ほうれんそう にんじん ぶなしめじ 鶏もも		
	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	
	エネルギー たんぱく質 脂質 534 kcal 19 g 18 g	エネルギー たんぱく質 脂質 475 kcal 16 g 9.9 g	エネルギー たんぱく質 脂質 542 kcal 17 g 19 g	エネルギー たんぱく質 脂質 492 kcal 17 g 12 g	エネルギー たんぱく質 脂質 611 kcal 25 g 14 g	
	490 kcal 11 g 16 g					
	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	昼 食	おにぎり(菜めし) 米 菜めしの素 豚塩ラーメン 中華めん 豚もも キャベツ たまねぎ りょくどうもやし スイートコーン にんじん 葉ねぎ ラーメンスープの素 だし	ごはん 米 鯖の塩焼き まさば 食塩	ごはん 米 豚肉のトマト煮込み 豚もも たまねぎ エリンギ トマト缶詰 コンソメ 食塩	◎誕生日会 チキンカレー 米 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん カレールウ	ピピハブ 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 焼きたれのたれ にんじん ほうれんそう りょくどうもやし こいくちしようゆ
		手切春巻 手切春巻 生いいたけ にんじん グリーンピース うすくちしようゆ みりん風調味料 上白糖 だし	マカロニサラダ マカロニ きゅうり たまねぎ にんじん マヨドレ 食塩	コロコロ野菜のサラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 穀物酢 上白糖 食塩 調合油	豆腐サラダ 絹ごし豆腐 キャベツ にんじん タレ(アヒージョソース)	
		フルーツ:みかん 温州みかん	なめこわかめの味噌汁 なめこ カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	冬野菜のマリネ かぶ ブロッコリー れんこん にんじん レモン 上白糖 食塩 オリーブ油	りんごケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 りんご	中華スープ トウミョウ たまねぎ だし うすくちしようゆ
		ごまスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 砂糖 調製豆乳 ごま	ごはんチヂミ めし 片栗粉 だし 食塩 ごま油 ごま 葉ねぎ にんじん たまねぎ ぽん酢しようゆ	ココア煮パン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 上白糖 調合油 ピュアココア	あんドースト 麦ロール こしあん マーカリン	マカロニなご マカロニ きな粉 上白糖
		<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>	<一日合計>
		エネルギー たんぱく質 脂質 623 kcal 26 g 8.8 g	エネルギー たんぱく質 脂質 472 kcal 17 g 16 g	エネルギー たんぱく質 脂質 511 kcal 16 g 15 g	エネルギー たんぱく質 脂質 711 kcal 17 g 26 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質 508 kcal 19 g 13 g



19(月)※給食試食会		20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)										
昼 食	こはん 米	小松菜チャーハン 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 スイートコーン こまつな たまねぎ にんじん 調合油	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり粉	◎まごわやさしい献立 ごはん 米	◎世界の料理inドイツ ごはん 米	ごはん 米										
	鶏のから揚げ 鶏もも こいくちしようゆ 料理酒 薄力粉 片栗粉 調合油	あんかけうどん うどん 豚もも ナンゲンサイ にんじん 調合油 だし 食塩	鮭のみぞれ煮 べにざけ しょうが 大根 上白糖 こいくちしようゆ	ボーグシュニツツエル 豚ヒレ 食塩 薄力粉 パン粉 調合油	鶏つくねの照り焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 こいくちしようゆ 料理酒 みりん風調味料 片栗粉 パン粉											
	春雨の酢の物 普通はるさめ きゅうり にんじん ロースハム 穀物酢 上白糖 みりん風調味料 うすくちしようゆ だし	大豆サラダ だいす水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ	白菜の塩昆布和え はくさい ささ身 塩昆布 みりん風調味料 うすくちしようゆ だし	ほうれん草の白和え ほうれんそう にんじん しらたき 木綿豆腐 絹ごし豆腐 ごま 甘みそ 上白糖 食塩	~きのこホワイトソース~ エリンギ まいたけ ぶなしめじ マッシュルーム ホワイトソース 普通牛乳	キヤベツのごま和え キヤベツ にんじん 上白糖 うすくちしようゆ ごま だし										
	ほうれん草のおかか和え ほうれんそう りょくとうもやし みりん風調味料 こいくちしようゆ かつお節 だし	中華スープ はくさい	ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウイナーソーセージ 食塩	じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウイナーソーセージ 食塩	ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ										
	さつまいも油揚げの味噌汁 さつまいも カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	フルーツ:りんご りんご	さといもの肉みそ炒め さといも 豚ひき肉 赤色辛みそ 上白糖 こいくちしようゆ 料理酒 片栗粉	野菜スープ キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ だし	フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ	フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ										
	葛餅 くず粉 上白糖 黒砂糖 きな粉 上白糖	さくさくクッキー 薄力粉 片栗粉 マーガリン 上白糖 ベーキングパウダー 粉糖	キャロットケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 調製豆乳 にんじん	コアバナナサンド 麦ロール 豆乳ホップ ピュアココア 上白糖 バナナ	レモン豆乳プリン 調製豆乳 寒天 上白糖 レモン グラニュー糖 みかん缶詰	お麩ラスク 焼き小 グラニュー糖 マーガリン										
	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	590 kcal 18 g 14 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	614 kcal 15 g 24 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	694 kcal 11 g 34 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	467 kcal 20 g 10 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	599 kcal 20 g 19 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	516 kcal 17 g 16 g				
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)										
	パン パン	こはん 米	焼き鳥丼 米 鶏もも 根深ねぎ たまねぎ スイートコーン 青ビーマン トマトケチャップ トマト缶詰 調合油 どんがいソース	ナボリタッスバゲティー マローニー ゲーティ ワインソーセージ たまねぎ 青ビーマン トマトケチャップ トマト缶詰 調合油 どんがいソース	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	かせいのフライ まがいれ 食塩 薄力粉 パン粉 調合油 どんがいソース	豚肉の生姜炒め 豚のもも しょうが たまねぎ キャベツ 赤ビーマン 調合油 うすくちしようゆ 料理酒	豚肉の生姜炒め 豚のもも しょうが たまねぎ キャベツ 赤ビーマン 調合油 うすくちしようゆ 料理酒	きゅうりのおかか和え きゅうり にんじん かつお節 みりん風調味料 うすくちしようゆ だし	きのこの味噌汁 えのきたけ ほんしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	さつまいもの甘煮 さつまいも 上白糖 こいくちしようゆ だし	さつまいもの甘煮 えのきたけ ほんしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	オレンジゼリー カッピゼリーの素	
	昼 食	鶏肉とかぶのシチュー 鶏もも かぶ じゃがいも たまねぎ にんじん さやいんげん マッシュルーム 普通牛乳 ホワイトシチューミックス フロックリーのツナサラダ フロックリー にんじん まぐろ缶詰 マヨドレ 食塩	豚肉と大根の煮物 豚もも 大根 にんじん えだまめ こいくちしようゆ みりん風調味料 上白糖	小松菜の卵和え こまつな 錦糸玉子 みりん風調味料 こいくちしようゆ だし	ボテツサラダ じゃがいも にんじん きゅうり たまねぎ 穀物酢 マヨドレ 食塩	五目豆 だいす水煮缶詰 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 板こんにゃく うすくちしようゆ 穀物酢	ひじき入りサラダ キャベツ 赤ビーマン プロセスチーズ ほしきじき 上白糖 レモン	コソソースブー 大根 にんじん バセリ コンソメ だし	豆腐とわかめのすまし汁 木綿豆腐 カットわかめ 糸みづば うすくちしようゆ 食塩 だし	フルーツヨーグルト もも缶詰 みかん缶詰 上白糖 ヨーグルト	ごはん 米	ごはん 米	ごはん 米	豚肉の生姜炒め 豚のもも しょうが たまねぎ キャベツ 赤ビーマン 調合油 うすくちしようゆ 料理酒	きのこの味噌汁 えのきたけ ほんしめじ 葉ねぎ だし 淡色辛みそ	オレンジゼリー カッピゼリーの素
	ミニマレードケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 ママレード	ミニスイートポテト さつまいも 調製豆乳 上白糖	ピザ風トースト 麦ロール トマトケチャップ 青ビーマン まぐろ缶詰 マヨドレ	きつねおにぎり 米 油揚げ 上白糖 こいくちしようゆ	きつねおにぎり 米 油揚げ 上白糖 あおり	お麩ラスク(のりマヨ) 焼き小 マヨドレ あおり	黒糖蒸しパン 薄力粉 ベーキングパウダー 調製豆乳 黒砂糖 上白糖 調合油									
	成分値 エネルギー たんぱく質 脂質	517 kcal 17 g 13 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	476 kcal 16 g 11 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	525 kcal 22 g 15 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	490 kcal 16 g 14 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	484 kcal 20 g 11 g	<一日合計> エネルギー たんぱく質 脂質	526 kcal 17 g 13 g				

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。

★成分値は昼食とおやつの合計値を記載しています

★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込まれた方に提供します。

★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。



平均給与栄養量
(3~5歳)

エネルギー 542kcal
たんぱく質 17.8g
脂質 15.6g
食塩 1.6g