



〇〇献立一覧表〇〇

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 こいくちしょうゆ 高野豆腐の煮物 高野豆腐 にんじん 生しいたけ グリーンピース 上白糖 うすくちしょうゆ だし 穀とほうれん草のすまし汁 焼きふ ほうれんそう うすくちしょうゆ 食塩 だし フルーツ:オレンジ バレンシアオレンジ	ごはん 米 酢鶏 鶏もも 食塩 たまねぎ にんじん 青ピーマン だし こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 トマトケチャップ 上白糖 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 こいくちしょうゆ 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 えのきたけ スイートコーン缶詰 かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ りんごゼリー りんご飲料 寒天 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 こいくちしょうゆ だし ひじきの和風煮 ほしひじき 油揚げ にんじん にんじん こいくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし もやしとわかめの味噌汁 りよくとうもろやし カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし 	ごはん 米 白菜と豚肉のうま煮 豚もも はくさい えのきたけ 食塩 みりん風調味料 だし 料理酒 根菜金平 れんこん ごぼう にんじん ごぼう つきこんにゃく さやいんげん ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ かき玉あんかけ豆腐 絹ごし豆腐 鶏卵 うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 片栗粉 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	◎おせち献立 鯛めし 米 まだい 油揚げ うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 松風焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 根深ねぎ しょうが パン粉 淡色辛みそ みりん風調味料 こいくちしょうゆ ごま あおのり 紅白なます 大根 にんじん ゆず 穀物酢 上白糖 食塩 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 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	焼きうどん うどん 豚ばら キャベツ にんじん ブラックマッペもやし 葉ねぎ あおのり 焼きそばソース 青菜の磯和え チンゲンサイ にんじん みりん風調味料 うすくちしょうゆ 焼きのり だし 玉ねぎとわかめのすまし汁 たまねぎ カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし ももゼリー もも缶詰 寒天 グラニュー糖
	ココアちんすこう 薄力粉 上白糖 ラード ビュアココア	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	いちごうろうろ 薄力粉 くす粉 白玉粉 グラニュー糖 いちごジャム	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	カップケーキ(バナナ) 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 バナナ
	<一日合計> Iカロリー 534 kcal たんぱく質 19 g 脂質 18 g	<一日合計> Iカロリー 475 kcal たんぱく質 16 g 脂質 9.9 g	<一日合計> Iカロリー 542 kcal たんぱく質 17 g 脂質 19 g	<一日合計> Iカロリー 492 kcal たんぱく質 17 g 脂質 12 g	<一日合計> Iカロリー 611 kcal たんぱく質 25 g 脂質 14 g	<一日合計> Iカロリー 490 kcal たんぱく質 11 g 脂質 16 g
昼食	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)
	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 りよくとうもろやし 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 干切煮 切干しいたけ にんじん グリーンピース うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし フルーツ:みかん 温州みかん	ごはん 米 鯉の塩焼き まさば 食塩 青菜とさつま揚げのごま和え チンゲンサイ さつま揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ ごま だし フライドおさつ さつまいも 調合油 食塩 なめことわかめの味噌汁 なめこ カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	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 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 冬の野菜のマリネ 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 コンソメスープ キャベツ スイートコーン パセリ コンソメ だし	◎誕生会 チキンカレー 米 鶏もも たまねぎ じゃがいも にんじん カレーウ ゴロゴロ野菜のサラダ 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 りんごケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 調製豆乳 りんご 	ヒビパン丼 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 焼き肉のたれ にんじん ほうれんそう りよくとうもろやし こいくちしょうゆ 上白糖 ごま ごま油 豆腐サラダ 絹ごし豆腐 キャベツ にんじん イタリアントマトソース 中華スープ トウモロコシ たまねぎ だし うすくちしょうゆ フルーツ:バナナ バナナ	マカロニきなこ マカロニ きな粉 上白糖
	ごまスコーン 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 粉糖 調製豆乳 ごま	ごはんちぢみ 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 ぼんずしょうゆ	ごはん 米 鶏肉のうま煮 豚もも はくさい えのきたけ 食塩 みりん風調味料 だし 料理酒 根菜金平 れんこん ごぼう にんじん ごぼう つきこんにゃく さやいんげん ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ かき玉あんかけ豆腐 絹ごし豆腐 鶏卵 うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 片栗粉 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	ごはん 米 豚肉のうま煮 豚もも はくさい えのきたけ 食塩 みりん風調味料 だし 料理酒 根菜金平 れんこん ごぼう にんじん ごぼう つきこんにゃく さやいんげん ごま ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ かき玉あんかけ豆腐 絹ごし豆腐 鶏卵 うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし 片栗粉 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	あんトースト 麦ロール ごしあん マーガリン	マカロニきなこ マカロニ きな粉 上白糖
	<一日合計> Iカロリー 623 kcal たんぱく質 26 g 脂質 8.8 g	<一日合計> Iカロリー 472 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g	<一日合計> Iカロリー 511 kcal たんぱく質 16 g 脂質 15 g	<一日合計> Iカロリー 711 kcal たんぱく質 17 g 脂質 26 g	<一日合計> Iカロリー 508 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g	<一日合計> Iカロリー 508 kcal たんぱく質 19 g 脂質 13 g



	19(月)※給食試食会	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
昼食	ごはん 米 鶏のから揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 料理酒 薄力粉 片栗粉 調合油 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 うすくちしょうゆ だし ほうれん草のおかか和え ほうれんそう りよくともやし みりん風調味料 こいくちしょうゆ かつお節 だし さつまいもと油揚げの味噌汁 さつまいも カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	小松菜チャーハン 米 豚ひき肉 鶏ひき肉 サイトコン こまつな たまねぎ にんじん 調合油 だし 食塩 こいくちしょうゆ 大豆サラダ だいず水煮缶詰 にんじん きゅうり マヨドレ 中華スープ はくさい にんじん かいわれだいこん だし うすくちしょうゆ フルーツポンチ もも缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖	おにぎり(ゆかり) 米 ゆかり粉 あんかけうどん うどん 豚もも チンゲンサイ にんじん うすくちしょうゆ みりん風調味料 だし しょうが 片栗粉 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 うすくちしょうゆ だし フルーツ:りんご りんご フルーツポンチ もも缶詰 みかん缶詰 寒天 上白糖	◎まこわやさしい献立 ごはん 米 鮭のみぞれ煮 べにざけ しょうが 大根 上白糖 こいくちしょうゆ 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 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 こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 しめじとわかめのすまし汁 ぶなしめじ カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	◎世界の料理inドイツ ごはん 米 ポークシュニッツェル 豚ヒレ 食塩 薄力粉 パン粉 調合油 ～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 ジャーマンポテト じゃがいも たまねぎ ウインナーソーセージ 食塩 こしょう マーガリン パセリ 野菜スープ キャベツ たまねぎ にんじん コンソメ だし ジャムクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調合油 調製豆乳 いちごジャム	ごはん 米 鶏つくねの照り焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 絹ごし豆腐 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 片栗粉 パン粉 キャベツのごま和え キャベツ にんじん 上白糖 うすくちしょうゆ ごま だし 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 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 砂糖	ココアバナナサンド 麦ロール 豆乳ホイップ ビュアココア 上白糖 レモン 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	お麴ラスク 焼きふ グラニュー糖 マーガリン	
	成分値 Iエネルギー 590 kcal たんぱく質 18 g 脂質 14 g	成分値 Iエネルギー 614 kcal たんぱく質 15 g 脂質 24 g	成分値 Iエネルギー 694 kcal たんぱく質 11 g 脂質 34 g	成分値 Iエネルギー 467 kcal たんぱく質 20 g 脂質 10 g	成分値 Iエネルギー 599 kcal たんぱく質 20 g 脂質 19 g	成分値 Iエネルギー 516 kcal たんぱく質 17 g 脂質 16 g	
		26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)
	昼食	パン バン 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クス フロッキーのツナサラダ フロッキー にんじん まぐろ缶詰 マヨドレ 食塩 フルーツ:バナナ バナナ	ごはん 米 豚肉と大根の煮物 豚もも 大根 にんじん えだまめ こいくちしょうゆ みりん 料理酒 上白糖 だし ポテトサラダ 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 キャベツと油揚げの味噌汁 キャベツ 油揚げ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし ぶどうゼリー ぶどう飲料 寒天 上白糖	焼き鳥丼 米 鶏もも 根深ねぎ たまねぎ こいくちしょうゆ 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 こいくちしょうゆ だし 五目豆 だいず水煮缶詰 刻み昆布 にんじん さつま揚げ 板こんにゃく うすくちしょうゆ みりん風調味料 上白糖 だし 豆腐とわかめのすまし汁 木綿豆腐 カットわかめ 糸みつば うすくちしょうゆ 食塩 だし	ナポリタンスパゲティ マニ・パ・ゲティ ウインナーソーセージ たまねぎ サイトコン 青ピーマン トマトケチャップ トマト缶詰 調合油 食塩 ひじき入りサラダ キャベツ 赤ピーマン プロセスチーズ ほしひじき 上白糖 うすくちしょうゆ 穀物酢 コンソメスープ 大根 にんじん パセリ コンソメ 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 かれいのフライ まがれい しょうが 薄力粉 パン粉 調合油 赤ピーマン とんかつソース 白菜のレモン酢和え はくさい にんじん ささ身 穀物酢 上白糖 食塩 レモン さつまいもの甘煮 さつまいも 上白糖 こいくちしょうゆ なすと玉ねぎの味噌汁 なす たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ だし	ごはん 米 豚肉の生姜炒め 豚もも しょうが たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 調合油 うすくちしょうゆ 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 うすくちしょうゆ 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 オレンジゼリー カップゼリーの素
マーマレードケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 調製豆乳 調合油 マーマレード		ミニスイートポテト さつまいも 調製豆乳 上白糖	ビスケット 麦ロール トマトケチャップ 青ピーマン まぐろ缶詰 マヨドレ	きつねおにぎり 米 油揚げ 上白糖 こいくちしょうゆ	お麴ラスク(のりマヨ) 焼きふ マヨドレ あおのり	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 Iエネルギー 517 kcal たんぱく質 17 g 脂質 13 g		成分値 Iエネルギー 476 kcal たんぱく質 16 g 脂質 11 g	成分値 Iエネルギー 525 kcal たんぱく質 22 g 脂質 15 g	成分値 Iエネルギー 490 kcal たんぱく質 16 g 脂質 14 g	成分値 Iエネルギー 484 kcal たんぱく質 20 g 脂質 11 g	成分値 Iエネルギー 526 kcal たんぱく質 17 g 脂質 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