



# 令和8年1月 給食献立表

あい保育園祇園



3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質
5(月)	給食提供はありません							
6(火)	おせち料理 🍱			牛乳 鶏肉 生揚げ あずき	ふ バター 三温糖 米 里芋 もち米 さつまいも 薄力粉 サラダ油	れんこん 金時人参 しいたけ さやえんどう 大根 ゆず	506kcal 18.8g	603kcal 21.3g
	麩ラスク 牛乳	赤飯 鶏肉の照り焼き 煮しめ 紅白なます さつまきんとん	紅白まんじゅう 牛乳					
7(水)	七草			ヨーグルト きな粉 鶏ささ身 竹輪 ひじき 油あげ チーズ ちりめんじゃこ 鶏卵 豆乳 牛乳	三温糖 米 薄力粉 サラダ油 マヨネーズ さつまいも バター	せり なすな かぶ 大根 キャベツ 人参 玉ねぎ 葉ねぎ	404kcal 14.7g	563kcal 20.5g
	きなこ ヨーグルト	七草粥 ひろしまっ子汁 ちくわのゆかり揚げ ささ身とキャベツのマヨ和え	塩チーズマフィン 牛乳					
8(木)	さつま芋の 黒ゴマ和え 牛乳	ごはん 鶏手羽元の中華煮 れんこんの梅じゃこ和え 水菜の中華スープ	ベーコンスコーン 牛乳	牛乳 鶏手羽元 竹輪 豆腐 ちりめんじゃこ ベーコン 豆乳	さつまいも 黒ゴマ 三温糖 米 じゃがいも ごま油 薄力粉 バター サラダ油	れんこん 胡瓜 梅びしお 水菜	469kcal 18.0g	565kcal 20.5g
9(金)	餅つき会			豆乳 脱脂粉乳 牛乳 鶏肉 ひじき 油あげ 豚肉 豆腐 豆腐	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 さつまいも サラダ油 バター	人参 しいたけ 大根 ごぼう 葉ねぎ バナナ	520kcal 17.8g	610kcal 20.2g
	ミルク蒸しパン 牛乳	炊き込みごはん 豚汁 バナナ	豆腐ケーキ 牛乳					
10(土)	マカロニ みたらし 牛乳	中華丼 もやしのナムル わかめスープ	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 豚肉 かまぼこ ひじき 若布 豆乳	マカロニ 三温糖 かたくり粉 サラダ油 米 ごま油 薄力粉 バター	人参 玉ねぎ ちんげん菜 白菜 もやし にら コーン 白ねぎ えのき	456kcal 16.3g	567kcal 19.9g
13(火)	鏡開き			牛乳 豆乳 豚肉 ハム のり ひじき 豆腐 あおのり	強力粉 黒砂糖 三温糖 バター サラダ油 じゃがいも マヨネーズ もち	人参 小松菜 玉ねぎ コーン カリフラワー キャベツ	430kcal 17.4g	559kcal 22.1g
	人参スティック 牛乳	手作り黒糖パン ポークチャップ カリフラワーのポテサラ コンソメスープ	手作りあられ 牛乳					
14(水)	オレンジ寒天 牛乳	ごはん 鶏レバーの中華炒め 切干大根の中華和え きくらげの中華スープ	ほうれん草ケー キ 牛乳	寒天 牛乳 鶏レバー 鶏肉 ひじき 鶏卵 豆乳	三温糖 米 サラダ油 ごま油 かたくり粉 白ゴマ 薄力粉 バター	りんごジュース 人参 きくらげ チンゲン菜 切干大根 もやし にら 玉ねぎ 胡瓜 えのき ほうれん草	439kcal 16.1g	567kcal 20.4g
15(木)	ココア麩ラスク 牛乳	お誕生会ランチプレート 🍰		牛乳 鶏ささ身 鶏肉 ひじき ヨーグルト 豆腐 チーズ ゼラチン 寒天	ふ バター 三温糖 米 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 コーン バナナ レモン りんごジュース みかん缶	480kcal 20.5g	563kcal 23.4g
16(金)	豆乳寒天 牛乳	ゆかりごはん 南瓜のみそ汁 タラの野菜あんかけ ビーフンソテー	ベーコンパン 牛乳	豆乳 寒天 きな粉 牛乳 たら ひじき 油あげ ベーコン	三温糖 米 薄力粉 サラダ油 かたくり粉 ビーフン ごま油 強力粉 マヨネーズ	人参 玉ねぎ えのき 小松菜 かぼちゃ コーン	459kcal 18.0g	558kcal 21.6g
17(土)	黒ゴマ蒸しパン 牛乳	そぼろ丼 厚揚げと小松菜の煮浸し 大根のすまし汁	苺クッキー 牛乳	豆乳 牛乳 鶏ひき肉 生揚げ ひじき	薄力粉 三温糖 黒ゴマ 米 サラダ油 いちごジャム バター	玉ねぎ えのき 小松菜 大根 人参 葉ねぎ	503kcal 17.8g	592kcal 21.0g
19(月)	広島生産物見つけ「レモン」 🍋			牛乳 鶏肉 竹輪 ひじき かつお節 豆腐 きな粉 豆乳	さつまいも バター 三温糖 米 かたくり粉 サラダ油 ごま油 じゃがいも 薄力粉	白ねぎ レモン キャベツ 人参 小松菜	477kcal 16.8g	601kcal 21.7g
	おさつバター 牛乳	ごはん 鶏のねぎ塩レモン キャベツのおかか和え 豆腐のみそ汁	きな粉スコーン 牛乳					
20(火)	アップル寒天 牛乳	ミートスパゲティ 水菜ときのこのマヨ和え コーンスープ	おかか昆布むす び 牛乳	寒天 牛乳 豚ひき肉 ひじき 豆腐 若布 かつお節 塩昆布	三温糖 スパゲティ サラダ油 オリーブ油 マヨネーズ 米	アップルジュース 玉ねぎ 人参 セロリ 水菜 大根 しめじ コーン	453kcal 17.8g	570kcal 22.7g
21(水)	マヨ蒸しパン 牛乳	ごはん かぶのみそ汁 豚肉と白菜のとろとろ煮 韓国風サラダ	抹茶と小豆の マフィン 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 ハム のり 油あげ 鶏卵 あずき	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 かたくり粉 ごま油 白ゴマ バター	しいたけ 人参 白菜 もやし ほうれん草 胡瓜 白ねぎ かぶ	498kcal 18.5g	608kcal 22.6g
22(木)	ボン菓子 牛乳	豆ごはん 鮭のチーズ焼き スパゲティサラダ 鶏白湯生姜スープ	マーラーカオ 牛乳	牛乳 さけ チーズ ひじき 鶏肉 豆乳 鶏卵	米 スパゲティ マヨネーズ ごま油 三温糖 サラダ油 コーンスターチ 薄力粉	グリンピース 小松菜 コーン 人参 白ねぎ まいたけ 葉ねぎ 生姜 レーズン	500kcal 20.9g	618kcal 27.2g
23(金)	いちご ヨーグルト	ごはん 厚揚げの甘味噌炒め かぶのそぼろあんかけ 三つ葉のすまし汁	かぼちゃ まんじゅう 牛乳	ヨーグルト 生揚げ 豚ひき肉 ひじき 牛乳	三温糖 いちごジャム 薄力粉 米 サラダ油 かたくり粉 じゃがいも 強力粉	キャベツ 玉ねぎ しめじ かぶ みつば かぼちゃ	433kcal 15.5g	604kcal 21.9g
24(土)	きな粉蒸しパン 牛乳	焼きそば 高野豆腐の和え物 バナナ	コーンむすび 牛乳	きな粉 豆乳 牛乳 豚肉 高野豆腐 あおのり	薄力粉 三温糖 焼きそば麺 サラダ油 米	ほうれん草 人参 キャベツ もやし バナナ コーン	540kcal 18.2g	632kcal 20.3g
26(月)	青のり麩ラスク 牛乳	豚と糸こんのぼっかけ丼 豆腐のコロコロサラダ 白菜のみそ汁	ポテトサンド 牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 豆腐 ハム ひじき 油あげ	ふ バター 米 しらたき サラダ油 三温糖 白ゴマ じゃがいも マヨネーズ	白ねぎ ごぼう 人参 しめじ 葉ねぎ 生姜 胡瓜 もやし レモン 白菜	499kcal 21.1g	615kcal 24.2g
27(火)	ココアトースト 牛乳	わかめご飯 千草焼き もやしの酢の物 カレースープ	ごまチーズ スティック 牛乳	牛乳 若布 鶏卵 豚ひき肉 ひじき 豆乳 チーズ	食パン バター 三温糖 米 じゃがいも サラダ油 薄力粉 黒ゴマ	人参 玉ねぎ しいたけ もやし ほうれん草 コーン ブロッコリー えのき	479kcal 17.9g	560kcal 20.7g
28(水)	グレープ寒天 牛乳	ごはん 八宝菜 春雨サラダ もずくスープ	フレンチトース ト 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 竹輪 ひじき もずく 豆腐 鶏卵 豆乳	三温糖 米 かたくり粉 はるさめ サラダ油 ごま油 食パン バター	グレープジュース しいたけ 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 えのき グリンピース きくらげ	459kcal 16.8g	558kcal 20.4g
29(木)	チーズ蒸しパン 牛乳	ごはん 白和え チキンとレバーのトマト煮 麩のすまし汁	ブルーベリー パウンド 牛乳	豆乳 チーズ 牛乳 鶏肉 鶏レバー 豆腐 油あげ	薄力粉 三温糖 米 サラダ油 じゃがいも 白ゴマ ふ ブルーベリージャム バター	キャベツ トマト缶 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 人参 なめこ 小松菜	478kcal 18.6g	574kcal 22.2g
30(金)	大根スティック 牛乳	リクエスト献立 ★すみれ組★		牛乳 鶏肉 かまぼこ 寒天 ベーコン ちりめんじゃこ	中華麺 サラダ油 ごま油 米 じゃがいも 三温糖	大根 人参 白菜 コーン 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 バナナ グレープジュース 葉ねぎ	434kcal 17.1g	569kcal 21.8g
31(土)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	豚しらす丼 ひじきと豆腐の煮物 あおさの味噌汁	塩ちんすこう 牛乳	あおのり 牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ 豆腐 油あげ あおさ	じゃがいも 三温糖 サラダ油 米 しらたき 薄力粉	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 しめじ	460kcal 18.5g	574kcal 22.3g
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつ提供は、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	472kcal 17.9g 583kcal 21.8g