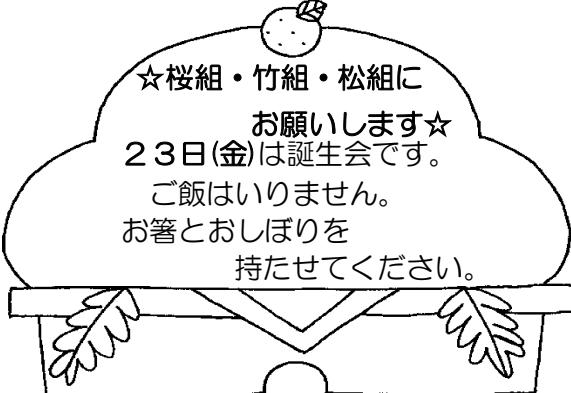


1月予定献立表

令和8年

認定こども園 東雲幼稚園

| 日 | 曜日 | 献立名 | 主な食材とその働き | | | 未満児 付け合わせ | おやつ | |
|----|----|--|---|--|--------------------------------------|---------------|---------------|-----------------|
| | | | 血や肉、骨になる食べもの(赤) | 体の調子を整える食べもの(緑) | 熱や力になる食べもの(黄) | | 未満児(9時) | 全園児(3時) |
| 1 | 木 | 元日 | | | | | | |
| 2 | 金 | お正月休み | | | | | | |
| 3 | 土 | お正月休み | | | | | | |
| 4 | 日 | | | | | | | |
| 5 | 月 | クラムチャウダー・ミートボール・のりたま いんげんヒツナのごま和え・ミニゼリー | 冷凍あさりむき身・牛乳 脱脂粉乳・ミートボール ツナ缶 | コーン・玉ねぎ・人参 マッシュルーム・水煮 いんげん | じゃがいも・砂糖 ごま | キャンディチーズ | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 6 | 火 | 鮭フレークとねぎの卵焼き・パンサンスー 五目みそ汁・りんご | 卵・鮭フレーク・脱脂粉乳 牛乳・ハム・鶏もも肉 | ねぎ・きゅうり・もやし 人参・大根・ごぼう・りんご | ごま・油・春雨 ごま油・冷凍里芋 | 人参ご飯 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 7 | 水 | けの汁・チキンナゲット・鮭フレーク 切干大根とひじきのサラダ・みかん | 高野豆腐・油揚げ・鮭フレーク 脱脂粉乳・ベーコン 冷凍チキンナゲット | 大根・人参・ごぼう・わらび せんまい・干しいたけ・ひじき 切干大根・コーン・みかん | 糸こんにゃく マヨネーズ | 玉子豆腐 | 麦茶・お菓子 | 牛乳 七草クッキー |
| 8 | 木 | 冬野菜ポトフ・ポークチャップ パスタサラダ・バナナ | 鶏もも肉・豚肉 ツナ缶 | かぶ(葉)・人参・えのきたけ コーン・きゅうり・バナナ | 冷凍里芋・砂糖 サラスパ・マヨネーズ | えびピラフ | 麦茶 ミニゼリー | 牛乳・お菓子 |
| 9 | 金 | 厚揚げのケチャップ煮・さつまいもとわかめのスープ 小松菜とキャベツのしらすサラダ・オレンジ | 厚揚げ・豚肉 しらす干し | 玉ねぎ・人参・コーン 粉バゼリ・小松菜・キャベツ わかめ・オレンジ | 油・さつまいも | ゆでブロッコリー | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 10 | 土 | 鮭のフライ・マカロニのトマト煮 じゃがいもとわかめのみそ汁・パイン缶 | 鮭・卵・豚ひき肉 粉チーズ・脱脂粉乳 | 玉ねぎ・粉バゼリ・わかめ ねぎ・パイン缶 | 小麦粉・パン粉・油・砂糖 じゃがいも・マカロニ | レタス | 豆乳・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 11 | 日 | | | | | | | |
| 12 | 月 | 成人の日 | | | | | | |
| 13 | 火 | さばカレー・シーフードサラダ・キャンディチーズ 福神漬け・豚肉と白菜のスープ・オレンジ | さば水煮缶・脱脂粉乳 冷凍シーフードミックス チーズ・豚肉 | 玉ねぎ・人参・レタス・きゅうり わかめ・福神漬け・白菜・にら オレンジ | じゃがいも ドレッシング | コーンライス | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 14 | 水 | わかめラーメン・煮玉子・バナナ きゅうりとささみの中華サラダ | 豚肉・卵 鶏ささみ | 白菜・人参・わかめ・コーン きゅうり・キャベツ・バナナ | 生中華・ごま油 砂糖・ごま | じゃこおにぎり | 豆乳・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 15 | 木 | せんべい汁・納豆野菜和え・トマト ヤンニヨン風 ウィンナー・黄桃缶 | 鶏もも肉・ウィンナー ひきわり納豆・ハム | ごぼう・人参・大根・ねぎ キャベツ・いんげん・小松菜 もやし・トマト・黄桃缶 | せんべい・ごま油・ごま 糸こんにゃく・マヨネーズ | 和風冷奴 | 麦茶・お菓子 | 牛乳 豚ねぎ塩おにぎり |
| 16 | 金 | 鶏のごま唐揚げ・かみかみサラダ 田舎汁・りんご | 鶏もも肉・卵・木綿豆腐 豚肉・しらす干し・脱脂粉乳 | きゅうり・人参・切干大根 わかめ・ごぼう・かぼちゃ ねぎ・りんご | 小麦粉・片栗粉・油 ごま・三温糖・ごま油 | 里芋ご飯 | 麦茶 チーズかまぼこ | 牛乳・お菓子 |
| 17 | 土 | 豚肉のすき焼き風煮物・さつまいもとわかめのみそ汁 ブロッコリーのマヨネーズ和え・みかん | 豚肉・焼き豆腐 ちくわ・脱脂粉乳 | 玉ねぎ・白菜・えのきたけ ねぎ・ブロッコリー・人参 コーン・わかめ・みかん | 糸こんにゃく・砂糖 マヨネーズ・さつまいも | 鮭フレーク | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 18 | 日 | | | | | | | |
| 19 | 月 | キッズマーボー豆腐・揚げギョーザ もやしとわかめのナムル・りんご | 木綿豆腐・豚ひき肉・ハム ひきわり納豆・脱脂粉乳 冷凍ギョーザ | ねぎ・人参・もやし・わかめ りんご | 砂糖・片栗粉・油 ごま油・ごま | チャーハン | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 20 | 火 | お弁当の日 | | | | | | |
| 21 | 水 | さわらのごま焼き・小松菜のおかか和え 切干大根とかぼちゃのみそ汁・バナナ | さわら・かにかま・油揚げ かつお節・脱脂粉乳 | 小松菜・コーン・かぼちゃ 切干大根・玉ねぎ・バナナ | ごま・砂糖 | ミートボール | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 22 | 木 | カレー風味ローストチキン・豆乳コーンスープ ブロッコリーのミモザサラダ・オレンジ | 鶏もも肉・ハム 卵・豆乳 | ブロッコリー・ねぎ・オレンジ コーン(粒・クリーム) | 砂糖・マヨネーズ | ミニトマト | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 23 | 金 | お子様ランチ(チキンライス・レタス・ポテトサラダ ミートローフ・コーンスープ・ミニゼリー) | 鶏ひき肉・木綿豆腐・ハム 豚ひき肉・卵・脱脂粉乳 | 玉ねぎ・人参・ピーマン・レタス ひじき・コーン(粒・クリーム) 冷凍ミックスベジタブル・ねぎ | 米・パン粉・砂糖・片栗粉 じゃがいも・マヨネーズ | | 豆乳・お菓子 | 牛乳 もちもちチーズパン |
| 24 | 土 | 大根と豚肉の炒め煮・ほうれん草の白和え キャベツとあさりのみそ汁・キウイフルーツ | 豚肉・木綿豆腐・油揚げ 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳 | 大根・ねぎ・ほうれん草 人参・ひじき・キャベツ キウイフルーツ | 砂糖・ごま | 人参と しらすのご飯 | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 25 | 日 | | | | | | | |
| 26 | 月 | 高野豆腐のクリーム煮・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・みかん | 高野豆腐・冷凍えんじ 冷凍あさりむき身・脱脂粉乳 牛乳・サラミ・卵・チーズ | チシゲン菜・しめじ・玉ねぎ レタス・きゅうり・みかん | マヨネーズ・油 | 鯖缶炊き込みご飯 | 麦茶 ミニソーセージ | 牛乳・お菓子 |
| 27 | 火 | ポークビーンズ・きゅうりの酢の物 キャベツと春雨のスープ・バナナ | 豚肉・大豆水煮缶 しらす干し | 玉ねぎ・ホールトマト缶・人参 粉バゼリ・きゅうり・キャベツ わかめ・コーン・ねぎ・バナナ | じゃがいも・砂糖 ごま・春雨 | ボイルウィンナー | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 28 | 水 | 筑前煮・小松菜の納豆和え もやしとコーンのみそ汁・キウイフルーツ | 鶏もも肉・脱脂粉乳 ひきわり納豆 | れんこん水煮・ごぼう・人参・大根 小松菜・えのきたけ・もやし・わかめ コーン(粒・クリーム)・キウイ | 砂糖 | 炒り卵 | 麦茶・お菓子 | 牛乳 フライドポテト |
| 29 | 木 | 豚丼・中華風冷奴・ほうれん草の中華和え ワンタンスープ・オレンジ | 豚肉・絹ごし豆腐・なると しらす干し・豚ひき肉 | 玉ねぎ・小松菜・えのきたけ 人参・ねぎ・ほうれん草・コーン もやし・いんげん・オレンジ | 片栗粉・ドレッシング・砂糖 ごま油・ワンタンの皮 | 焼きギョーザ | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 30 | 金 | 鍋焼き風うどん・ゆで卵 ブロッコリーのチキンサラダ・ミニゼリー | かまぼこ・豚肉 卵・鶏ささみ | ほうれん草・ねぎ・コーン ブロッコリー・人参 | ゆでうどん・焼き麸 天かす・ごまドレッシング | 鮭わかめおにぎり | 豆乳・お菓子 | 牛乳・お菓子 |
| 31 | 土 | さばのパン粉焼き・マカロニサラダ じゃがいもとあさりのみそ汁・りんご | さば・粉チーズ・脱脂粉乳 ハム・冷凍あさりむき身 | 粉バゼリ・人参・きゅうり コーン・玉ねぎ・いんげん りんご | パン粉・小麦粉・マヨネーズ オリーブ油・マカロニ じゃがいも | ピラフ | 麦茶・お菓子 | 牛乳・お菓子 |



| | 以上児目標量 | 今月の平均 | 未満児目標量 | 今月の平均 |
|-------------|--------|-------|--------|-------|
| エネルギー(kcal) | 421 | 368 | 517 | 479 |
| たんぱく質(g) | 21 | 18.8 | 20.7 | 19.6 |
| 脂 質(g) | 17.5 | 17.1 | 15.5 | 17.2 |
| 食 塩(g) | 1.6 | 1.7 | 1.5 | 1.6 |

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。
家庭から主食を持参しますので、
栄養量には含まれていません。
◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。
◎献立表は、都合により変更になります。

