



令和8年1月 献立表



打上保育園

日付	献立名	材料名	おやつ
05 月	お弁当の日	牛乳(120g), ゼリー／芋けんぴ,	牛乳120, ゼリー, 芋けんぴ
06 火	ごはん, ツナシチュー, 炒めなます	米(55g), ツナ缶・油なし(30g), たまねぎ(30g), にんじん(25g), ジャガイモ(50g), シチュールウ(12g), 油(2g), 切り干しだいこん(8g), にんじん(10g), チリメン(4g), 醋(1g), 砂糖(2g), しょうゆ(1g), 油(1g), 牛乳(120g), 米(20g), もち米(10g), ごま(乾)(1g), 青ねぎ(2g), 砂糖(2g), しょうゆ(2g), 赤みそ(2g), 薄焼きサラダ,	牛乳120, 五平もち, 薄焼きサラダ
07 水	ごはん, トンボーロー風, 中華スープ	米(55g), 豚肉(50g), 青ねぎ(8g), チンゲンサイ(30g), にんじん(15g), ジャガイモ(40g), たまねぎ(30g), しょうが(1g), 油(3g), 砂糖(3g), 酒(2g), しょうゆ(4g), 水(10g), 片栗粉(2g), もやし(10g), 干しあいだけ(1g), わかめ(0g), 顆粒コンソメ(1g), しょうゆ(2g), 牛乳(120g), 米(20g), かぶ(15g), きんときにんじん(10g), かぶ・葉(2g), かぼちや(5g), だし用こんぶ(1g), しょうゆ(3g), きざみのり(0g), 食塩(0g), 揚げせんべい,	牛乳120, 五色かゆ, 揚げせんべい
08 木	ごはん, 豚肉と豆腐の味噌炒め, 野菜のすまし汁	米(55g), 豚肉(35g), しょうゆ(1g), 酒(1g), しょうが(1g), 木綿豆腐(80g), しめじ(10g), ピーマン(7g), にんじん(10g), 油(2g), 赤みそ(3g), 酒(1g), 砂糖(1g), しょうゆ(2g), 片栗粉(1g), キャベツ(15g), たまねぎ(15g), にんじん(10g), わかめ(0g), 青ねぎ(3g), 煮干し(3g), しょうゆ(3g), 食塩(0g), 牛乳(120g), コーンフレーク(砂糖なし)(5g), 米粉(3g), 片栗粉(3g), ココア(ピュアココア)(1g), ベーキングパウダー(0g), 砂糖(4g), 油(3g), 成分無調整豆乳(3g), ぱりんこ,	牛乳120, コーンフレークのチョコクッキー, ぱりんこ
09 金	ごはん, ちくわの磯辺揚げ, 白菜のおかかあえ, 味噌汁	米(55g), ちくわ ※卵なし(38g), 天ぷら粉(6g), 水(6g), あおのり(0g), 油(4g), はくさい(60g), にんじん(10g), 砂糖(1g), しょうゆ(2g), 粉花鰹(1g), キャベツ(20g), わかめ(0g), たまねぎ(20g), 煮干し(3g), みそ(10g), 牛乳(120g), りんご(1/6個)(45g), 星たべよ,	牛乳120, りんご, 星たべよ
10 土	ごはん(ふりかけ), チャンポン	米(50g), ふりかけ, 麺(100g), 豚肉(30g), キャベツ(30g), にんじん(15g), たまねぎ(30g), もやし(8g), 竹輪※卵抜き(6g), しょうゆ(3g), 塩(0g), 顆粒コンソメ(1g), ごま油(0.8g), 煮干し(2g), 牛乳(120g), ゼリー, ほたほた焼き,	牛乳120, ゼリー, ほたほた焼き
13 火	ごはん, 鶏肉のごま味噌焼き, にんじんりしり, 揚げと野菜のすまし汁	米(55g), 鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g), 酒(3g), 赤みそ(4g), 砂糖(3g), ごま(乾)(1g), にんじん(40g), ツナ缶・油なし(20g), ごま油(2g), 酒(2g), しょうゆ(2g), 薄揚げ(5g), 青ねぎ(3g), たまねぎ(15g), にんじん(10g), 煮干し(3g), しょうゆ(3g), 食塩(0g), 牛乳(120g), 米粉(11g), コーンスター(4g), ベーキングパウダー(1g), きな粉(3g), 水(20g), 砂糖(9g), 揚げせんべい,	牛乳120, きな粉蒸しパン, 揚げせんべい
14 水	ごはん, 麻婆豆腐, 春雨スープ	米(55g), 木綿豆腐(100g), 豚ひき肉(35g), 青ねぎ(10g), しょうが(1g), 油(2g), 赤みそ(2g), 砂糖(1g), しょうゆ(1g), 片栗粉(2g), 水(20g), はるさめ(5g), たまねぎ(10g), にんじん(10g), 青ねぎ(3g), わかめ(0g), 顆粒コンソメ(1g), 食塩(0g), しょうゆ(3g), 牛乳(120g), ジャガイモ(70g), 食塩(0g), ほたほた焼き,	牛乳120, 粉ふき芋, ほたほた焼き
15 木	チキンライス, ツナサラダ, 野菜のスープ	米(60g), 鶏肉(35g), たまねぎ(20g), にんじん(10g), 顆粒コンソメ(1g), ケチャップ(7g), 油(1g), ツナ缶・油なし(10g), キャベツ(35g), きゅうり(20g), マヨネーズ(6g), 食塩(0g), たまねぎ(15g), にんじん(10g), ホールコーン(5g), 青ねぎ(3g), 顆粒コンソメ(1g), しょうゆ(2g), 食塩(0g), 牛乳(120g), 米粉(15g), 片栗粉(1g), ベーキングパウダー(1g), ココア(ピュアココア)(3g), 油(8g), 木綿豆腐(25g), 砂糖(11g), ぱりんこ,	牛乳120, とうふプラウニー, ぱりんこ
16 金	ごはん, 魚のから揚げ, 和風サラダ, 味噌汁	米(55g), カレイ(60g), 食塩(0g), 片栗粉(6g), 油(5g), わかめ(0g), にんじん(15g), キャベツ(30g), きゅうり(10g), すりごま(1g), 醋(2g), 砂糖(1g), しょうゆ(2g), たまねぎ(25g), にんじん(12g), わかめ(0g), 煮干し(3g), みそ(10g), 牛乳(120g), カスター ドロールパン(乳、卵), 薄焼きサラダ,	牛乳120, カスター ドロールパン(乳、卵), 薄焼きサラダ,
17 土	ごはん(ふりかけ), きつねうどん	米(50g), ふりかけ, 茄子うどん(100g), 薄あげ(10g), だし汁(10g), 干しあいだけ(1g), にんじん(15g), たまねぎ(30g), 青ねぎ(3g), 砂糖(2g), しょうゆ(1.5g), 食塩(0g), しょうゆ(4g), みりん(1g), かつお節(2g), 昆布(1g), ゼリー, ほたほた焼き,	牛乳120, ゼリー, ほたほた焼き
19 月	ごはん, コーンシチュー, ごぼうサラダ	米(55g), ホールコーン(10g), クリームコーン缶(10g), 鶏肉(35g), ジャガイモ(50g), にんじん(20g), たまねぎ(30g), 油(2g), シチュールウ(12g), ごぼう(20g), にんじん(15g), 切り干しだいこん(1g), ひじき(乾)(1g), すりごま(1g), 食塩(0g), マヨネーズ(8g), 牛乳(120g), みかん(1個)(100g), えびちび,	牛乳120, みかん, えびちび
20 火	ごはん, 煮魚, もやしのお浸し, さつまいもの味噌汁	米(55g), たら(60g), しょうゆ(3g), 砂糖(4g), 水(20g), もやし(25g), にんじん(10g), 切り干しだいこん(3g), 砂糖(1g), しょうゆ(2g), さつまいも(30g), たまねぎ(25g), 青ねぎ(3g), みそ(10g), 煮干し(3g), 牛乳(120g), 米(20g), もち米(10g), ごま(乾)(1g), 青ねぎ(2g), 砂糖(2g), しょうゆ(2g), 赤みそ(2g), 薄焼きサラダ,	牛乳120, 五平もち, 薄焼きサラダ
21 水	ごはん, トンボーロー風, 中華スープ	米(55g), 豚肉(50g), 青ねぎ(8g), チンゲンサイ(30g), にんじん(15g), ジャガイモ(40g), たまねぎ(30g), しょうが(1g), 油(3g), 砂糖(3g), 酒(2g), しょうゆ(4g), 水(10g), 片栗粉(2g), もやし(10g), 干しあいだけ(1g), わかめ(0g), 顆粒コンソメ(1g), しょうゆ(2g), 牛乳(120g), バナナ(1/3本)(50g), 揚げせんべい,	牛乳120, バナナ, 揚げせんべい

※お弁当の日…5日(月)、お誕生日会…15日(木)

※献立は都合により変更する場合があります

※完了期おやつは後期食おやつと同じ内容になります。(ただし、育児用ミルクは牛乳120gとなります。)

※使用量の数値は小数点第一位以下が四捨五入された値です。

※3歳以上 100%、3歳未満 80%、完了期 70%