



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),じゃがいも(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),酢(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,トンポーロー風,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),じゃがいも(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),干しいたけ(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),かぼちゃ(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(ビュアココア)(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),粉花鰯(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,麵(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、／ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼたぼた焼き
13火	ごはん,鶏肉のごま味噌焼き,にんじんしりしり,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),コーンスターチ(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)、／じゃがいも(70g),食塩(0g)、／ぼたぼた焼き,	牛乳120,粉ふき芋,ぼたぼた焼き
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(ビュアココア)(3g),油(8g),木綿豆腐(25g),砂糖(11g)、／ぱりんこ,	牛乳120,とうふブラウニー,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)、／カレー(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),酢(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／茹でうどん(100g)、／薄あげ(10g),だし汁(10g),干しいたけ(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)、／牛乳(120g)、／ゼリー、／ぼたぼた焼き,	牛乳120,ゼリー,ぼたぼた焼き
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),じゃがいも(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,トンポーロー風,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),じゃがいも(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),干しいたけ(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%