



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
22 木	ごはん、鶏肉のから揚げ、 まっくろくろすけサラダ、春 雨のすまし汁	米(55g)、／鶏肉(皮付)(1枚60g)(60g)、酒(1g)、しょうゆ(3g)、片栗粉(6g)、油(6g)、 ／ひじき(乾)(2g)、キャベツ(20g)、きゅうり(10g)、赤ピーマン(3g)、ピーマン(2g)、し ょうゆ(3g)、酢(2g)、砂糖(2g)、ごま油(1g)、／春雨(5g)、たまねぎ(15g)、にんじん(10g)、 青ねぎ(3g)、煮干し(3g)、食塩(0g)、しょうゆ(3g)、／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
23 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
24 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、／ぼたぼた焼き、	牛乳120、ゼリー、ぼ たぼた焼き
26 月	ごはん、ハヤシ、切干大根の サラダ	米(55g)、／牛肉(35g)、じゃがいも(30g)、にんじん(20g)、たまねぎ(40g)、油(1g)、ハヤ シルウ(15g)、／切り干しだいこん(3g)、にんじん(12g)、きゅうり(10g)、チンゲンサイ (15g)、すりごま(2g)、油(1g)、ごま油(1g)、酢(2g)、しょうゆ(2g)、砂糖(2g)、食塩(0g)、 ／牛乳(120g)、／みかん(1個)(100g)、／芋けんぴ、	牛乳120、みかん、芋 けんぴ
27 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
28 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
29 木	じゃこわかめごはん、大根と 豚肉の煮付、味噌汁	米(60g)、チリメン(3g)、わかめ(0.2g)、しょうゆ(1g)、砂糖(0g)、油(0g)、／豚肉(35g)、だ いこん(100g)、にんじん(10g)、干ししいたけ(1g)、油(2g)、煮干し(2g)、水(50g)、砂糖 (3g)、しょうゆ(3g)、／たまねぎ(20g)、わかめ(0g)、薄揚げ(5g)、煮干し(3g)、みそ(10g)、 ／牛乳(120g)、／さつまいも(60g)、油(3g)、食塩(0g)、／マリービスケット(乳)、	牛乳120、フライドさ つま、マリービスケッ ト(乳)
30 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)、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)、 ／バナナ(1/3本)(50g)、／星たべよ、	牛乳120、バナナ、星 たべよ
31 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

※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%