



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, まぐろくろすけサラダ,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(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 |
| 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,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,/ほたぼた焼き, | 牛乳120,ゼリー,ほ 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),じやがいも(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(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),/じやがいも(70g),食塩(0g),/ほたぼた焼き, | 牛乳120,粉ふき芋, ほたぼた焼き |
| 29 木 | じやこわかめごはん,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),干しこいたけ(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),干しこいた 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,/ほ たぼた焼き, | 牛乳120,ゼリー,ほ 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%