

2026年01月 1月献立表 高館あおぞら保育園

日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ	日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			午後おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
5	月	ごはん ミートオムレツ ひじきの炒り煮 里芋の味噌汁	お茶 せんべい	米 さといも 麦 しらたき 三温糖 バター	牛乳 卵 大豆ミート グリーンピース チーズみそ	たまねぎ たいこん にんじん いんげん ねぎ ひじき わかめ	さとうちゅう 牛乳 お麸ラスク	22	木	ごはん りんご 鮭のちゃんちゃん焼き プロッコリーサラダ きのこのすまじ汁	ヨーグルト	米 バター油 三温糖	牛乳 さけ 豆腐 チーズ ハム みそ	りんご プロッコリー にんじん キャベツ えのきだけ まいだけ しいだけ コーン パブリカ ビーマン	さとうちゅう 牛乳 人参ケーキ
6	火	ななき 七草ごはん みかん 赤魚の煮つけ ツナ入り紅白なます お雑煮風すまじ汁	お茶 せんべい	米 三温糖	牛乳 あかうお 鶏肉 ツナ かまぼこ	みかん たいこん 七草 にんじん ごぼう せり レモン	さとうちゅう 牛乳 ビスケット	23	金	ごはん 根菜カレー キャベツサラダ お茶 フルーツヨーグルト	お茶 せんべい	米 さといも 油	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 チーズ	たまねぎ もも みかん パイナップル バナナ キャベツ にんじん コーン	さとうちゅう 牛乳 クッキー
7	水	バターロール グレープフルーツ ハンバーグ フレンチサラダ コンソメスープ	お茶 せんべい	ロールパン ホットケーキミックス じゃがいも バター 三温糖 パン粉油	牛乳 豚ひき肉 卵 チーズ 大豆	グレープフルーツ りんご キャベツ トマト たまねぎ キゅうり レタス エリンギ にんじん コーン	さとうちゅう 牛乳 りんごケーキ	24	土	ごはん 炒り豆腐 小松菜のしらす和え じゃがいもの味噌汁	お茶 せんべい	米 ジャガイモ 油 ごま 三温糖	豆腐 しらす干し 大豆ミート みそ	こまつな もやし にんじん ねぎ しいだけ	野菜ジュース せんべい
8	木	ごはん バナナ さばのガーリック焼き チョレギサラダ たまごスープ	ヨーグルト	米 食パン バター 黒砂糖 ごま ごま油	牛乳 さば 豆腐 卵 きな粉	バナナ レタス きゅうり チングンサ イトマト えのきだけ のり	さとうちゅう 牛乳 黒糖きな粉ラスク	26	月	ごはん 豚肉と白菜の旨煮 花野菜サラダ 小松菜の味噌汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス 豚肉と白菜の旨煮 花野菜サラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 豆腐 豚肉 卵 豆乳 ツナ みそ	こまつな プロッコリー カリフラワー はくさい たまねぎ いちごジャム コーン にんじん	さとうちゅう 牛乳 いちご豆乳ケーキ
9	金	ハヤシライス 蓮根の梅マヨ和え 牛乳 りんご	お茶 せんべい	中華めん 米 じゃがいも バター 大豆ミート	牛乳 豚肉	りんご たまねぎ れんこん にんじん マッシュルーム こまつな コーン きゅうり ねぎ	しょうゆ ラーメン	27	火	ごはん ぶり大根 里芋のゆず味噌煮 鶏ごぼう汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス ぶり大根 里芋のゆず味噌煮 鶏ごぼう汁	牛乳 ぶり 豆腐 鶏肉 みそ	バナナ りんご だいこん にんじん ごぼう いんげん ねぎ しいだけ ゆず	さとうちゅう 牛乳 アップルドーナツ
10	土	ごはん 筑前煮 小松菜のごま和え 切干大根の味噌汁	お茶 せんべい	米 こんにゃく 三温糖 ごま	牛乳 豆腐 鶏肉 油揚げ みそ	こまつな にんじん たまねぎ ごぼう さやえんどう 切り干したいこん	やさい 野菜ジュース せんべい	28	水	ごはん 鶏肉とほうれん草のクリームパスタ カラフルサラダ 根菜スープ	お茶 せんべい	スパゲティ 米 じゃがいも バター 小麦粉 ごま 三温糖 ごま油 油	牛乳 鶏肉 さけ 生クリーム チーズ	たまねぎ だいこん エリンギ トマト にんじん カリフラワー きゅうり コーン ほうれんそう わかめ	さとうちゅう 牛乳 わかめご飯
13	火	ごはん スコップクロッケ ツナサラダ かぶとウインナーのスープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも パン粉油	牛乳 豚ひき肉 ツナ ワインナー チーズ	かぶ キャベツ たまねぎ キゅうり にんじん コーン パブリカ	さとうちゅう 牛乳 せんべい	29	木	ごはん あじのレモン漬け 小松菜の和え物 野菜の味噌汁	バナナ	米 さといも 油 三温糖 ごま 片栗粉	牛乳 あじちくわ みそ	りんご キャベツ こまつな たまねぎ だいこん にんじん レモン	さとうちゅう 牛乳 ピスケット
14	水	ソース焼きそば パンパンジー わかめスープ みかん	お茶 せんべい	中華めん 米 ごま油 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 ささ身 しらす干し かつお節	みかん キャベツ にんじん こまつな もやし キゅうり ねぎ ピーマン わかめ	さとうちゅう 牛乳 小松菜おかかご飯	30	金	ごはん たらの西京焼き じゃが芋のひじきサラダ 小松菜のすまじ汁	お茶 せんべい	米 ジャガイモ たらの西京焼き じゃが芋のひじきサラダ 小松菜のすまじ汁	牛乳 たら 豆腐 豚ひき肉 チーズ みそ	グレープフルーツ こまつな にんじん トマトピューレ たまねぎ いんげん ピーマン ひじき	さとうちゅう 牛乳 マカロニミート
15	木	ごはん ブリの照り焼き 大根サラダ さつまいもの味噌汁	ジョア	米 さつまいも 小麦粉 三温糖 油 ごま油	牛乳 ぶり 豆腐 豚肉 みそ 干しえび かつお節	たまねぎ だいこん きゅうり キャベツ コーン にんじん しめじ ねぎ にら ねぎ あおのり	さとうちゅう 牛乳 お好み焼き	31	土	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ときのこのソテー じゃがいものスープ	お茶 せんべい	米 ジャガイも はるさめ バター 三温糖	豆腐 豚肉 ハム	ほうれんそう たまね ぎ エリンギ はくさい しめじ にんじん ねぎ のり	野菜ジュース せんべい
16	金	ごはん 生揚げのみぞ炒め 白菜とツナのごま和え 豆腐とのりの味噌汁	ヨーグルト	米 食パン さといも マヨネーズ ごま 三温糖	牛乳 豆腐 生揚げ ツナ 豚ひき肉 みそ	ハナナ はくさい のり にんじん ねぎ さやえんどう きゅう り いんげん だけのこ	さとうちゅう 牛乳 ツナサンド	未満児 給与栄養量		エネルギー 432 kcal	たんぱく質 17.4 g				
17	土	ごはん 豆腐の中華煮 ほうれん草のおかか和え えのきの味噌汁	お茶 せんべい	米 薄片栗粉 三温糖 ごま油	豆腐 豚肉 みそ かつお節	ほうれんそう えのきだけ はくさい たまねぎ しめじ しいだけ にんじん	野菜ジュース せんべい	以上児 給与栄養量		脂質 13.4 g	食塩相当量 2.2 g				
19	月	ごはん 豆腐の鶏みぞ焼き ナムル 油揚げの味噌汁	お茶 せんべい	米 さつまいも ハター 三温糖 ごま 片栗粉 ごま油	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 チーズ 油揚げ 卵 みそ	みかん もやし ほうれんそう こまつな にんじん いんじたけ ねぎ ににく	さとうちゅう 牛乳 スイートポテト	エネルギー 541 kcal	たんぱく質 22.4 g	脂質 16.6 g	食塩相当量 1.2 g				
20	火	ごはん さばの竜田揚げ 納豆和え 春菊の味噌汁	お茶 せんべい	米 うどん じゃがいも 片栗粉 油 ごま油	牛乳 さば 豆腐 納豆 豚肉 チーズ みそ	ほうれんそう たまね ぎ キャベツ しゅんぎく にんじん のり ににく しょうが あおのり	さとうちゅう 牛乳 おやつ焼うどん	未満児 給与栄養量		エネルギー 432 kcal	たんぱく質 17.4 g				
21	水	食パン キッシュ風オムレツ 和風ボテサラダ かぼちゃスープ	バナナ	食パン じゃがいも マヨネーズ バター 小麦粉	牛乳 卵 生クリーム ベーコン チーズ	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん れんこん パセリ あおのり	さとうちゅう 牛乳 せんべい	以上児 給与栄養量		脂質 13.4 g	食塩相当量 2.2 g				

食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。

1月1日～1月3日、1月12日は休日のため保育園はお休みです。

