

2026年01月

1 月 献 立 表

高館あおぞら保育園

日 曜	屋食献立名	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	
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 麴 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 だいこん にんじん いんげん ねぎ ひじき わかめ	ぎょうじょう牛乳 お麴ラスク
6 火	七草ごはん 赤魚の煮つけ ツナ入り紅白なます お雑煮風すまし汁	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 だいこん 七草 にんじん ごぼう せり レモン	ぎょうじょう牛乳 ビスケット
7 水	バターロール 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 パター 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 きゅうり レタス エリンギ にんじん コーン	ぎょうじょう牛乳 りんごケーキ
8 木	ごはん 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 チンゲンサイ トマト えのきたけ のり	ぎょうじょう牛乳 黒糖きな粉ラスク
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 パター マヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆ミート	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	醤油ラーメン
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 ごんにやく 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 切り干しだいこん	野菜ジュース せんべい
13 火	ごはん スコップクロquette ツナサラダ かぶとウィンナーのスープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも パン粉 油	牛乳 豚ひき肉 ツナ ウィンナー チーズ	かぶ キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん コーン パプリカ	ぎょうじょう牛乳 せんべい
14 水	ソース焼きそば パンハンジー わかめスープ みかん	お茶 せんべい	中華めん 米 ごま 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 きゅうり ねぎ ピーマン わかめ	ぎょうじょう牛乳 こまつな 小松菜おかかご飯
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 なら ねぎ あおのり	ぎょうじょう牛乳 お好み焼き
16 金	ごはん 生揚げのみそ炒め 白菜とツナのごま和え 豆腐とりの味噌汁	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	バナナ 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	ぎょうじょう牛乳 ツナサンド
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 麴 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 えのきたけ はくさい たまねぎ しめじ しいたけ にんじん	野菜ジュース せんべい
19 月	ごはん 豆腐の鶏みそ焼き ナムル 油揚げの味噌汁	お茶 せんべい	米 さつまいも バター 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 しいたけ ねぎ にんにく	ぎょうじょう牛乳 スイートポテト
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 にんにく しょうが あおのり	ぎょうじょう牛乳 おやつ焼うどん
21 水	食パン キッシュ風オムレツ 和風ポテトサラダ かぼちゃスープ	バナナ	食パン じゃがいも マヨネーズ パター 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	ぎょうじょう牛乳 せんべい

日 曜	屋食献立名	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	
22 木	ごはん りんご 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーサラダ きのこのすまし汁	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 ブロッコリー にんじん キャベツ えのきたけ まいたけ しいたけ コーン パプリカ ピーマン	ぎょうじょう牛乳 人参ケーキ
23 金	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	ぎょうじょう牛乳 クッキー
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 じゃがいも 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 しいたけ	野菜ジュース せんべい
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 はるさめ 油 麴 三温糖	牛乳 豆腐 豚肉 卵 豆乳 ツナ みそ	こまつな ブロッコリー 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	ぎょうじょう牛乳 いちご豆乳ケーキ
27 火	ごはん バナナ 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 さといも 三温糖 油	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 しいたけ ゆず	ぎょうじょう牛乳 アップルドーナツ
28 水	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 パター 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	ぎょうじょう牛乳 鮭わかめご飯
29 木	ごはん りんご 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	ぎょうじょう牛乳 ビスケット
30 金	ごはん グレープフルーツ たらの西京焼き じゃが芋のひじきサラダ 小松菜のすまし汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも マカロニ 麴 ごま 三温糖 ごま油	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 トマトビュッレ たまねぎ いんげん ピーマン ひじき	ぎょうじょう牛乳 マカロニミート
31 土	ごはん 肉豆腐 ほうれん草ときのこのソテー じゃがいもとのりのスープ	お茶 せんべい	米 じゃがいも はるさめ パター 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
未満児 給与栄養量		エネルギー	432	kcal	たんぱく質	17.4g
		脂質	13.4	g	食塩相当量	2.2g
以上児 給与栄養量		エネルギー	541	kcal	たんぱく質	22.4g
		脂質	16.6	g	食塩相当量	1.2g

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。