

2026年1月予定献立表

緑丘保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕 食
月	5 19	カレーライス ひじきのサラダ わかめと玉葱の味噌汁	白米・胚芽精米・豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・薄力粉・バター・カレー粉・なたね油・りんご・にんにく・生姜・海水塩・牛乳・ヴィスター・ソース・醤油・ケチャップ ひじき・醤油・人参・ささみ・海水塩・マヨネーズ・オリーブ油・米酢⑤切干大根⑩きゅうり わかめ・たまねぎ・味噌・煮干し	野菜やわらかくゆでる	焼きいも さつまいも	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・上白糖・海水塩	マーボー豆腐・だいこんの金平 豆腐・豚ひき・長葱・ニラ・にんじん・ごま油・にんにく・生姜・味噌・醤油・ 素精糖・片栗粉
火	6 20	鮭のピザ風 ほうれん草サラダ ごはん コーンクリームスープ	鮭・海水塩・玉葱・バセリ・トマトケチャップ・チーズ・なたね油 ほうれん草・人参・きゅうり・ツナ缶・玉葱・なたね油・米酢・醤油・海水塩 白米・胚芽精米 コーン缶・バセリ・牛乳・海水塩・玉葱・豆乳・かつおだし		くだもの・牛乳 ブルーベリーサンド 食パン(卵・乳なし)・ブルーベリージャム	麦茶 わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	ごはん・味噌汁 魚の塩焼き・高野ひじき煮 魚・海水塩 高野豆腐・ひじき・豚肉・にんじん・かつおだし・素精糖・醤油
水	7 21	高野豆腐のオランダ煮 白菜サラダ 梅みそごはん わかめコーンスープ	高野豆腐・片栗粉・なたね油・人参・素精糖・醤油・味噌・かつおだし 乳児→焼き豆腐 白菜・りんご・レーズン・なたね油・米酢・素精糖・海水塩 白米・胚芽精米・梅・味噌・ごま・大葉・素精糖 わかめ・ねぎ・コーン・海水塩・醤油・かつおだし	焼き豆腐 野菜やわらかくゆでる	⑦七草粥⑧小豆蒸しパン ⑦胚芽精米・白米・大根・かぶ・せり・鶏肉・人参・かつおだし ⑧胚芽精米・白米・小豆・海水塩・ごま・素精糖 くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶	あんかけやきそば・ポテトフライ 蒸し中華めん・生姜・にんにく・なたね油・豚肉・キャベツ・玉葱・もやし・ ビーマン・にんじん・海水塩・醤油・片栗粉 スープ・くだもの
木	8 22	肉みそ豆腐 じゃがいもの土佐煮 ごはん なめこの味噌汁	豆腐・豚肉・玉葱・人参・しいたけ・なたね油・味噌・素精糖・片栗粉・小松菜・薄力粉 じゃがいも・かつお・素精糖・醤油・かつおだし 白米・胚芽精米 なたね油・豆腐・葱・かつおだし・味噌	ひき肉 野菜やわらかくゆでる	チーズとツナのおにぎり 白米・胚芽精米・ツナ缶・小松菜・かつおだし・素精糖 醤油・いりごま くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	魚の味噌煮・にんじんのごま味噌和え 魚・味噌・素精糖・醤油・生姜・酒・かつおだし にんじん・なたね油・ごま・味噌・みりん じゃこガーリックごはん・味噌汁
金	9 23	鶏肉のマーマレード焼き リヨネーズポテト ふりかけごはん 豆腐とねぎの味噌汁	鶏肉・マーマレードジャム・にんにく・醤油・なたね油 じゃがいも・玉葱・ベーコン・バター・海水塩 白米・胚芽精米・ふりかけ 豆腐・ねぎ・煮干し・味噌	豚ひき肉	鶏南蛮うどん うどん・鶏肉・葱・人参・ほうれんそう・醤油・海水塩 かつおだし・昆布だし くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔 麦茶	チキンナゲット・野菜ソテー 鶏ひき・豆腐・にんにく・生姜・海水塩・片栗粉・なたね油・ケチャップ キャベツ・玉葱・にんじん・ビーマン・もやし・なたね油・海水塩 パン・スープ
土	10 24	みぞれうどん さつまいもリンゴジュース煮 オレンジゼリー	うどん・油揚げ・キャベツ・人参・しいたけ・豚肉・葱・醤油・大根・かつおだし さつまいも・リンゴジュース・素精糖 ジュース・素精糖・アガ	野菜やわらかくゆでる	さな粉ラスク 食パン・素精糖・マーチャリ・きなこ くだもの・牛乳		
月	26	さわらの磯部揚げ 高野豆腐の煮物 ごはん じゃがいもと小松菜の味噌汁	さわら・小麦粉・青のり・牛乳・なたね油・海水塩 高野豆腐・人参・しいたけ・いんげん・素精糖・醤油・みりん・海水塩 白米・胚芽精米 じゃがいも・小松菜・味噌・煮干し	揚げ煮	黒糖ラスク 食パン・黒糖・バター くだもの・牛乳	青菜おにぎり 精白米・胚芽米・塩こんぶ・海水塩 麦茶	豆腐ツナハンバーグ・ポテトサラダ 豆腐・まぐろ缶・にんじん・玉葱・椎茸・万能ねぎ・パン粉・醤油 じゃがいも・にんじん・きゅうり・アレルギー用マヨネーズ・海水塩・オーブ油・米酢 パン・スープ
火	13 27	豆腐のミートグラタン れんこんサラダ パン 春雨スープ	豆腐・なたね油・豚肉・玉葱・小麦粉・トマトケチャップ・海水塩 れんこん・人参・きゅうり・マヨネーズ・ごま・海水塩 コッペパン 春雨・ハム・小松菜・醤油・海水塩・かつおだし	薄くスライス柔らかくゆでる	マカロニきなこ マカロニ・きなこ・素精糖・海水塩 くだもの・牛乳	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ 麦茶	タンメンうどん・チーズじゃがもち 干しうどん・豚肉・なたね油・キャベツ・いんじん・もやし・長葱・海水塩・ かつおだし くだもの
水	14 28	中華風桜エビごはん 筑前煮 小松菜と納豆の和え物 麸とふのりの味噌汁	白米・胚芽精米・桜エビ・しらす・ごま油・海水塩 鶏肉・里芋・ごぼう・れんこん・人参・しいたけ・醤油・なたね油・素精糖・みりん 小松菜・納豆・かつおだし・醤油 麸・ふのり・ほうれん草・煮干し・味噌	桜海老細かく刻む 柔らかくゆでる	チーズマフィン 薄力粉・ベーキングパウダー・バター・素精糖・牛乳・チーズ くだもの・牛乳	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま 麦茶	魚の味噌漬け焼き・切干はりはり漬け 魚・味噌・みりん・ごま・生姜 切干大根・にんじん・昆布・かつおだし・ 醤油・米酢 ツナおにぎり・すまし汁
木	15 29	豆腐のはさみ煮 きゅうりともやしのり酢 ごはん 切り干し大根の味噌汁	焼き豆腐・豚肉・玉葱・生姜・片栗粉・素精糖・醤油・かつおだし・人参(乳)生揚げ もやし・きゅうり・海苔・醤油・米酢・海水塩・素精糖・かつおだし・かつお節 白米・胚芽精米 切り干し大根・人参・わかめ・煮干し・味噌		小豆ごはん 白米・胚芽精米・小豆・海水塩・ごま・素精糖 くだもの・牛乳	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり 麦茶	肉じゃが・キャベツの土佐酢和え 豚肉・じゃがいも・玉葱・にんじん・白滝・いんげん・素精糖・酒・醤油・ 菜種油 キャベツ・にんじん・海水塩・醤油・米酢・素精糖・削り節 おかかおにぎり・味噌汁
金	16 30	しらす卵焼き れんこんの金平 ふりかけごはん けんちん汁	しらす・牛乳・卵・なたね油・海水塩・ほうれん草 れんこん・人参・ごま油・素精糖・醤油・ごま・かつおだし 白米・胚芽精米・ふりかけ 大根・人参・ごぼう・葱・豆腐・醤油・海水塩・ごま油・昆布だし	薄くスライス柔らかくゆでる	ナポリタンスパゲッティ スパゲッティー・玉葱・豚肉・人参・ビーマン・トマト・トマトケチャップ 粉チーズ・海水塩・なたね油 くだもの・牛乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりごま 焼き海苔 麦茶	魚の生姜焼き・白菜と油揚げのおかか和え 魚・生姜・醤油・みりん 白菜・油揚げ・醤油・みりん・なたね油 ひじきふりかけごはん・スープ
土	17 31	すき焼き風うどん かぼちゃ焼き フルーツポンチ	うどん・豆腐・葱・人参・しいたけ・ほうれん草・酒・醤油・白菜・海水塩 かぼちゃ・なたね油・海水塩 みかん缶・もも缶・素精糖		くだもの・牛乳		< 今月のお知らせ > 1月7日のおやつ七草粥です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけの ざ、すずな、すずしろが春の七草になります。2歳児・幼児クラスからは実物 を見てもらおうと思っています。

* 乳児)エネルギー424kcal たんぱく質17.4g 脂質14.4g * 幼児)エネルギー542kcal たんぱく質22.1g 脂質18.3g

* 3時のおやつの牛乳は、豆乳入りです。 * 材料の関係で献立が変更になることもあります。

* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。不明点がございましたら調理室までお声がけください。