

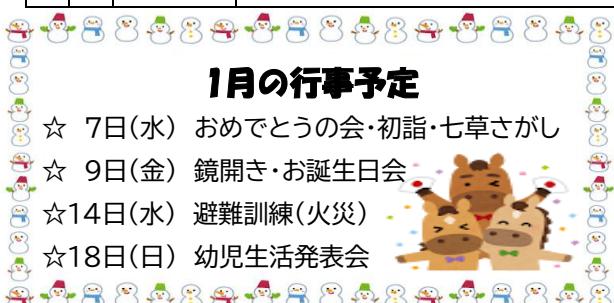
1月

こんだて

令和8年1月5日
社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内でのはたらき			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 木							
2 金							
3 土							
4 日							
5 月	牛乳 コーンクッキー	ご飯 鶏肉の午塩焼き 豆腐と塩昆布のさっぱり和え えのきとかぶのすまし汁 オレンジ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ごま油 ごま 砂糖 片栗粉 砂糖	白葱 キャベツ オクラ 人参 えのき かぶ にんにく オレンジ	503
6 火	牛乳 米せんべい	ご飯 揚げ出し豆腐 白菜のゆず入りポン酢和え えびあんかけ茶碗蒸し みかん	牛乳 抹茶ケーキ	牛乳 紹豆腐 ちくわ 卵 えび	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	大根 白菜 人参 三つ葉 みかん ゆず	498
7 水	牛乳 アンパンマン ビスケット	おせち献立 ばら寿司 カレイの黄金焼き だて巻卵 栗きんとん 紅白生酢 お吸い物	牛乳 七草がゆ	牛乳 卵 はんぺん カレイ	米 砂糖 さつまいも 麩	絹さや 栗 大根 人参 ゆず 三つ葉 七草	514
8 木	牛乳 ヨーグルト	ご飯 鮭の塩麹焼き 粉ふき芋 春菊の白和え キャベツのコンソメスープ グレープフルーツ	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 鮭 豆腐 卵 白みそ ウィンナー	米 ジャガイモ 油 ホットケーキミックス ごま 砂糖	春菊 白菜 人参 キヤベツ ネギ グレープフルーツ	489
9 金	牛乳 バナナ	誕生日会 ご飯 デミグラスソースハンバーグ スパントー ポテトサラダ コーンスープ バナナ	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ハム	米 スパゲッティー じゃが芋 マヨネーズ パン粉 砂糖 生クリーム	玉葱 キヤベツ パセリ 人参 胡瓜 コーン ブロッコリー グリンピース バナナ キウイ	506
10 土	牛乳 野菜せんべい	ご飯 豚肉ニラもやし炒め サラスパ かぼちゃスープ バナナ	牛乳 フルーチェ	牛乳 豚肉 ハム	米 ごま油 砂糖 マカロニ	もやし にら 人参 きゅうり かぼちゃ バナナ	488
11 日							
12 月		成人の日					
13 火	牛乳 小魚せんべい	フランス クロワッサン マカロニグラタン バナナ 大根さっぱりサラダ キャベツとベーコンのスープ	牛乳 モンブラン	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 チーズ ベーコン	パン マカロニ 砂糖 オリーブオイル 生クリーム ホットケーキミックス	玉ねぎ コーン ブロッコリー 大根 青じそ 人参 キヤベツ ねぎ オレンジ	518
14 水	牛乳 野菜ボーロ	ご飯 鯖とほうれん草のトマト煮 キウифルーツ イタリアンサラダ かぶと豚肉のとろみ生姜スープ	牛乳 バナナ春巻き	牛乳 鯖 豚肉 卵	米 小麦粉 片栗粉 オリーブオイル 砂糖 油 春巻きの皮	玉葱 にんにく トマト 胡瓜 ビーマン 赤ビーマン かぶ 青梗菜 キウイ バナナ	504
15 木	牛乳 マンナビスケット	小正月献立 さつま芋と小豆のおこわ 豆腐すまし汁 かぶの千枚漬け 鶏ひき肉の松風焼き みかん	牛乳 ぜんざい	牛乳 小豆 鶏肉 卵 味噌 豆腐	米 さつま芋 もち米 パン粉 ごま	長ねぎ かぶ ゆず 小松菜 人参 みかん	489
16 金	牛乳 紫芋せんべい	大阪 野菜たっぷりソース焼きそば オレンジ もやしの彩りナムル かに玉レタススープ	牛乳 たこ焼き	牛乳 豚肉 かまぼこ にかま 卵 ウィンナー	中華麺 ごま ごま油 砂糖	玉ねぎ キヤベツ 人参 ビーマン ネギ もやし ほうれん草 レタス オレンジ	511
17 土	牛乳 ピスケット	ごはん 鯖の照り焼き ブロッコリー油 ごぼうサラダ 茄子の味噌汁 バナナ	牛乳 コロコロラスク	牛乳 鯖 ツナ 味噌	米 砂糖 マヨネーズ ごま 食パン バター	ブロッコリー ごぼう 人参 なす 玉葱 ネギ バナナ	478
18 日		休日保育(お弁当を持ってきてください。)					
19 月	牛乳 のりもの ピスケット	ご飯 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮 小松菜とちくわのサラダ 白菜のみぞ汁 オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 揚げ 味噌 卵	米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 食パン バター	人参 ネギ 大根 小松菜 白菜 オレンジ	516
20 火	牛乳 バナナ	ごはん 鯖の味噌煮 切干大根煮つけ かきたま汁 キウифルーツ	牛乳 手作り芋けんぴ	牛乳 鯖 味噌 揚げ 卵	米 砂糖 油 さつまいも	いんげん 切り干し大根 大根葉 しいたけ 玉ねぎ 人参 ネギ キウイ	485
21 水	牛乳 小魚せんべい	北海道 食パン ほうれん草と鮭のクリームシチュー じゃがいものガレット 人參ラバ グレープフルーツ	牛乳 たまご蒸しパン	牛乳 鮭 チーズ 卵	パン ジャガイモ 小麦粉 オリーブオイル 砂糖 ホットケーキミックス 油	ほうれん草 エネギ 人参 コーン グレープフルーツ	502
22 木	牛乳 アンパンマン ピスケット	ご飯 とんかつ ポイルキャベツ さつま芋みぞ汁 ひじきとほうれん草の鉄分サラダ みかん	牛乳 フルーツケーキ	牛乳 豚肉 卵 ツナ 味噌 ひじき	米 小麦粉 パン粉 油 ごま マヨネーズ さつま芋 ホットケーキミックス 砂糖	キャベツ ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ みかん	492
23 金	牛乳 ヨーグルト	イタリア かぶとベーコンのクリームパスタ バナナ じゃが芋のスープ れんこんツナサラダ	牛乳 マロンロール サンド	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉	スペアリティー ホワイトソース マヨネーズ ごま ジャガイモ パン 生クリーム 砂糖	かぶ 大根葉 れんこん 人参 ミックスベジ 栗 バナナ	503
24 土	牛乳 野菜ボーロ	ごはん 鮭のマヨコーン焼き ブロッコリー油 白菜の胡麻和え 豆腐の味噌汁 バナナ	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鰯 ひじき 豆腐 味噌 卵	米 マヨネーズ ごま ホットケーキミックス 油	コーン ブロッコリー 白菜 人参 玉葱 ネギ バナナ	473
25 日		休日保育(お弁当を持ってきてください。)					
26 月	牛乳 紫芋せんべい	福岡 わかめご飯 豚肉とごぼうの柳川煮風 みかん アスパラとベーコンのソテー 大根とお麸のすまし汁	牛乳 アメリカンドック	牛乳 豚肉 ベーコン 魚肉ソーセージ 卵	米 砂糖 油 麺 ホットケーキミックス マヨネーズ	ごぼう たまねぎ みつば アスパラ コーン 大根 人参 ネギ みかん	505
27 火	牛乳 バナナ	鶏肉とふわふわ卵のかき玉うどん 赤魚みそ焼き さつまいもとブロッコリーのサラダ バナナ	牛乳 菜飯おにぎり	牛乳 鶏肉 卵 赤魚 味噌	米 うどん 砂糖 さつまいも マヨネーズ	玉ねぎ ネギ キヤベツ 人参 ブロッコリー バナナ	512
28 水	牛乳 コーンクッキー	福岡 ご飯 キャベツとツナのチーズ春巻き オレンジ ほうれん草とさつま揚げナムル 豆腐と卵のスープ	牛乳 あんこパイ	牛乳 ツナ チーズ さつま揚げ 豆腐 卵 小豆	米 マヨネーズ ごま油 油 春巻きの皮 バイ生地	キャベツ ほうれん草 人参 ホワイトオレンジ	488
29 木	牛乳 のりものピスケット	ご飯 ぶり大根 ほうれん草と卵のふんわり炒め かぼちゃのみぞ汁 キウифルーツ	牛乳 ツナマヨコーン トースト	牛乳 ぶり 卵 ツナ 味噌	米 ごま油 食パン マヨネーズ	大根 絹さや 南瓜 人参 ほうれん草 玉ねぎ 葱 キウイフルーツ コーン	493
30 金	牛乳 米せんべい	ご飯 チキン南蛮 ポイルキャベツ 筑前煮 わかめと白ねぎのみぞ汁 キウифルーツ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ わかめ 味噌	米 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ れんこん ごぼう 人参 しいたけ 絹さや 白ネギ キウイフルーツ	513
31 土	牛乳 マンナピスケット	食パン ポークチャップ ブロッコリー油 コールスローサラダ かぼちゃスープ バナナ	牛乳 フルーツサンド	牛乳 豚肉	パン 片栗粉 マヨネーズ 生クリーム	玉葱 人参 ブロッコリー キャベツ コーン かぼちゃ バナナ	496

1月の行事予定



1月の給食チャレンジ

安全、安心、美味しい三拍子揃った手作り調味料を作ります。今月は、ゆず果汁入りポン酢・おろし玉葱の和風ドレッシング・マヨネーズに挑戦します！！

1月6日 ゆず果汁入りポン酢…白菜のポン酢和え

1月13日 おろし玉葱の和風ドレッシング

…大根さっぱりサラダ

1月19日 マヨネーズ…チキン南蛮のタルタルソース

※メニュー及び食材は、仕入れの都合で変更することがあります。

