

1月の献立表

令和8年

かもめ幼稚園

日にち	曜日	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
5	月	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁	米 鶏肉 春雨 きゅうり 人参 わかめ 白ネギ	お茶 バリバリパンブキン 牛乳 キャラメルお麩ラスク
6	火	ご飯 豆腐チャンプル ブロッコリーのごまマヨ和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 キャベツ 人参 ブロッコリー かまぼこ 油揚げ 白ネギ	お茶 マンナビスケット 牛乳 パンケーキ(イチゴジャム)
7	水	ご飯 魚の竜田揚げ ハムとキャベツのサラダ さつま汁	米 ブリ ハム キャベツ 人参 ごぼう 人参 さつまいも	お茶 アンパンマン煎餅 牛乳 きなこ蒸しパン
8	木	ナポリタン 温野菜サラダ やさいみそポタージュ	スパゲティ ウィンナー 玉ねぎ じゃがいも ブロッコリー 人参 かぶ えのき グリンピース	お茶 どうぶつビスケット 牛乳 菜めしおにぎり
9	金	キーマカレー(麦ごはん) かむかむ切干大根サラダ みかん缶	米 押し麦 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 グリンピース 切干大根 もやし わかめ みかん缶	お茶 ぼたぼた焼き 牛乳 芋ぜんざい
10	土	ご飯 照り焼きチキン ほうれん草のゆかり和え みそ汁	米 鶏肉 もやし ほうれん草 白菜 人参 しめじ おつゆふ	お茶 ビスコ 牛乳 ムーンライト
13	火	ご飯 サバの味噌煮 ひじきのサラダ せんべい汁	米 サバ ひじき 白菜 きゅうり 人参 おつゆせんべい 鶏肉 大根 人参 ごぼう	お茶 ほしたべよ 牛乳 肉まん
14	水	ジャージャーうどん ほうれん草の白和え みかん	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 ほうれん草 ちくわ 人参 豆腐 みかん	お茶 アスパラガスビスケット 牛乳 たぬきおにぎり
15	木	食パン(イチゴジャム) 鶏肉のクリーム煮 かぼちゃサラダ りんご	食パン イチゴジャム 鶏肉 玉ねぎ ブロッコリー 人参 かぼちゃ きゅうり りんご	お茶 ルウアンクラッカー 牛乳 お野菜チップス
16	金	ポークカレー(麦ごはん) にんじんのマリネ ビルクル	米 押し麦 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 人参 ツナ ブロッコリー ビルクル	お茶 ハッピーターン 牛乳 マスカットゼリー・せんべい
17	土	そぼろ丼 小松菜のマヨ和え みそ汁	米 鶏ひき肉 玉ねぎ 小松菜 大根 油揚げ じゃがいも	お茶 バリバリパンブキン 牛乳 ばかうけ
19	月	ご飯 チャブチエ ブロッコリーのツナマヨ和え わかめスープ	米 豚肉 玉ねぎ 春雨 ニラ パプリカ ブロッコリー 人参 ツナ わかめ 長ネギ えのき	お茶 マンナビスケット 牛乳 おさつ蒸しパン
20	火	ハッシュドポーク ポテトサラダ マカロニスープ あざらしケーキ	米 豚肉 玉ねぎ マッシュルーム じゃがいも 人参 キャベツ マカロニ ブロッコリー パプリカ 白菜 お誕生会ケーキ	お茶 アンパンマン煎餅 牛乳 フライドポテト
21	水	ちゃんぽん わかめのさっぱり和え ビーチヨーグルト	中華麺 かまぼこ 豚肉 キャベツ 人参 ニラ わかめ もやし きゅうり ヨーグルト 桃缶	お茶 どうぶつビスケット 牛乳 ゆかりおにぎり
22	木	ご飯 厚揚げの旨煮 キャベツの塩昆布和え みそ汁	米 豚ひき肉 生揚げ 大根 ビーマン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ おつゆふ	お茶 ぼたぼた焼き 牛乳 かぼちゃサンド
23	金	おさつカレー(麦ご飯) もやしのごま酢和え オレンジ	米 押し麦 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 もやし きゅうり 人参 オレンジ	お茶 ビスコ 牛乳 プリン
24	土	ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のおかか和え みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 白菜 人参 大根 えのき	お茶 ほしたべよ 牛乳 米粉のカップケーキ
26	月	ミートスパゲティ ツナサラダ コンソメスープ	スパゲティ 豚ひき肉 玉ねぎ ツナ ブロッコリー きゅうり 白菜 人参	お茶 アスパラガスビスケット 牛乳 混ぜおにぎり
27	火	ご飯 タラのみぞれ煮 かむかむきんぴら みそ汁	米 タラ ごぼう れんこん 人参 豆腐 わかめ	お茶 ルウアンクラッカー 牛乳 未満児 ジャムサンド
28	水	ご飯 麻婆豆腐 チンゲンサイのナムル 春雨スープ	米 豆腐 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 チンゲンサイ 白菜 人参 春雨 しめじ 青ネギ	お茶 ハッピーターン 牛乳 スモア
29	木	コーンピラフ 豚肉と大根の洋風煮 ふかしさつまいも 野菜スープ	米 ウィンナー 玉ねぎ コーン グリンピース 豚肉 大根 人参 さつまいも キャベツ ブロッコリー	お茶 バリバリパンブキン 牛乳 うどんスナック
30	金	チキンカレー(麦ご飯) マカロニサラダ パナナ	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マカロニ 小松菜 人参 パナナ	お茶 マンナビスケット 牛乳 オレンジラッシュゼリー
31	土	ご飯 ポークチャップ かぼちゃの甘煮 みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ かぼちゃ キャベツ 人参	お茶 アンパンマン煎餅 牛乳 ぼたぼた焼き

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです

◎午後のおやつは全員のおやつです

●9日は鏡開きで『芋ぜんざい』です。

●20日はお誕生会です。あざらしをモチーフにしたあざらしケーキです！

●9日、15日(おやつ)、27日はかむかむメニューです！

かみこええのある食材を使っているのだからかむことを意識して食べましょう！

	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	574kcal	570kcal
たんぱく質	22.2g	22.1g
脂質	16.9g	16.8g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)