

1月の献立表

かもめ幼稚園

令和8年

日いち	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 パリパリパンプキン 牛乳 キャラメルお漬ラスク
6	火	ご飯 豆腐チャンブル ブロッコリーのごまヨ和え 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 白菜	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 アバンマン煎餅 牛乳 きなこ蒸しパン
8	木	ナポリタン 温野菜サラダ やさしいみそポタージュ	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 牛乳 芋ぜんざい ぼたぼた焼き
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 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 牛乳 ルウアンクッカー 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 ピルクル	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 ピルクル	お茶 牛乳 ハッピーターン 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 牛乳 パリパリパンプキン ばかりけ
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 牛乳 マンナビスケット 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 あざらしぱーキ	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 牛乳 アンパンマン煎餅 フライドポテト
21	水	ちゃんぽん わかめのさっぱり和え ピーチヨーグルト	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 牛乳 どうぶつビスケット 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 ピーマン キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ おつゆふ	お茶 牛乳 ぼたぼた焼き 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 牛乳 ビスコ プリン
24	土	ご飯 鶏肉の香味焼き ほうれん草のとかか和え みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 白菜 人参 大根 えのき	お茶 牛乳 ほしたべよ 米粉のカップケーキ
26	月	ミースパゲティ 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 牛乳 アスパラガスビスケット 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 牛乳 ルウアンクッカー 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 牛乳 ハッピーターン 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 牛乳 パリパリパンプキン 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 バナナ	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 バナナ	お茶 牛乳 マンナビスケット オレンジクラッシュゼリー
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 牛乳 アバンマン煎餅 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ぱーキです！

●9日、15日(おやつ)、27日はかむかむメニューです！

かみごえたえのある 食材を使っているのでたくさんかむことを 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)