

1月 献立表

みくに学園

令和8年

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	おやつ					幼児	乳児
5 月 せんべい 麦茶	【小寒】鮭ご飯 すまし汁 松風焼き 大根の和え物 チーズ 麦茶	コーンフレーククッキー 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他	エネルギー: 587kcal タンパク: 22.3g	エネルギー: 530kcal タンパク: 19.1g
6 火 人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 コロッケ なめたけ和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	フルーツパン 麦茶	高野豆腐 味噌	米 コロッケ 片栗粉 香りんごゼリーの素 フルーツパン 砂糖	干しいたけ エネギー わかめ 昆布 キャベツ 人参 なめ茸	水 万能つゆ 料理酒 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 533kcal タンパク: 7.1g	エネルギー: 458kcal タンパク: 9.3g	
7 水 大根煮 麦茶	カレーうどん さつま芋サラダ バナナ 麦茶	七草おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 無油	うどん 片栗粉 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	玉ねぎ 人参 長ねぎ グリーンビース 昆布 キュウリ レーズン バナナ 小松菜 かぶ 大根	料理酒 こいくちしょうゆ 塩 カレールウ 麦茶	エネルギー: 683kcal タンパク: 20.1g	エネルギー: 546kcal タンパク: 16.3g	
8 木 蒸しじゃが芋 麦茶	麦ご飯 味噌汁 鯵魚の煮付け ほうれん草と玉子の炒め物 りんご 麦茶	チーズサブレ 牛乳	味噌 牛乳	米 押し麦 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 ジャガイモ	干しいたけ エネギー もやし えのき茸 にら 昆布 しょうが にんにく ひじき じきょう 人参 りんご	水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー: 603kcal タンパク: 24.3g	エネルギー: 513kcal タンパク: 20.3g	
9 金 蒸しかばちや 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 みかん 麦茶	【鎌開き】きなこおはぎ 牛乳	味噌 牛乳	米 ごま油 砂糖	干しいたけ 大根 なめ茸 小松菜 昆布 しょうが にんにく ひじき じきょう 人参 みかん 南瓜	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 塩	エネルギー: 700kcal タンパク: 24.7g	エネルギー: 595kcal タンパク: 20.4g	
10 土 せんべい 麦茶	車麩のチャンプルー丼 味噌汁 白菜のマヨサラダ チーズ 麦茶	パウムクーヘン 麦茶	豚肉 干しそひ 味噌 チーズ	米 車麩 油 砂糖 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ パウムクーヘン せんべい	玉ねぎ 人参 ピーマン 干しいたけ わかめ 万能ねぎ 昆布 白菜 コーン	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶	エネルギー: 559kcal タンパク: 18.9g	エネルギー: 520kcal タンパク: 16.7g	
13 火 大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの青のリライ 甘酢和え りんご 麦茶	たこ焼き風じやがボール 牛乳	高野豆腐 味噌 たら かつお節 牛乳	米 薄力粉 バンソ 油 砂糖 ジャガイモ 片栗粉	干しいたけ 南瓜 なめ茸 昆布 キャベツ 人参 わかめ りんご 大根	水 料理酒 塩 穀物酢 中濃ソース	エネルギー: 574kcal タンパク: 22.7g	エネルギー: 483kcal タンパク: 18.6g	
14 水 クラッカー 麦茶	野菜パン 冬野菜のスープ シェーバースバイ 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ ジョア ふりかけかつお	野菜パン 油 薄力粉 ジャガイモ 无塩バター 米 クラッcker	かぶ 水菜 小松菜 玉ねぎ バセリ 白菜 キュウリ コーン	水 テキニスープの素 塩 トマトケチャップ 人参トレッシング 麦茶	エネルギー: 598kcal タンパク: 20.7g	エネルギー: 503kcal タンパク: 17.5g	
15 木 人参煮 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 わらわのこまみりん焼き 和風ドレッシング和え みかん 麦茶	ジャムヨーグルト ビスケット 麦茶	油揚げ 味噌 さわら ヨーグルト スキムミルク	米 さつま芋 砂糖 ごま ごま油 フルーベリージャム マンナビスケット	ゆかり 干しいたけ 玉ねぎ 昆布 しょうが 大根 人参 バブリカ みかん	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶	エネルギー: 525kcal タンパク: 21.4g	エネルギー: 452kcal タンパク: 17.5g	
16 金 蒸しかばちや 麦茶	ご飯 チキンカレー 小松菜のマヨ醤油サラダ バナナ 麦茶	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 ジャガイモ 油 ノンエッグマヨネーズ 无塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 バナナ 南瓜	水 カレールウ こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 739kcal タンパク: 18g	エネルギー: 625kcal タンパク: 14.9g	
17 土 せんべい 麦茶	厚揚げのそぼろ味噌炒め丼 すまし汁 ほうれん草のこま和え カップヨーグルト 麦茶	カステラ 麦茶	厚揚げ 鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 油 砂糖 小切麸 カステラ せんべい	玉ねぎ グリーンビース 干しいたけ もやし しめじ 昆布 ほうれん草 キャベツ 人参	水 料理酒 みりん 塩 麦茶	エネルギー: 556kcal タンパク: 22.5g	エネルギー: 520kcal タンパク: 19.8g	
19 月 蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 ぶり大根 納豆和え チーズ 麦茶	魅のラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり 納豆 チーズ 牛乳	米 砂糖 小切麸 無塩バター グラニュー糖 ジャガイモ	干しいたけ キャベツ チンゲン菜 昆布 大根 しょうが 白菜 人参 焼きのり	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー: 591kcal タンパク: 27.4g	エネルギー: 513kcal タンパク: 23.2g	
20 火 クラッcker 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 鮭の味噌汁 鶏肉の塩ごじ焼き 小松菜とさつま揚げの煮浸し みかん 麦茶	スイートポテト 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 さつま揚げ 牛乳 スキムミルク	米 塩こうじ さつま芋 砂糖 无塩バター ケラッcker	人参 干しいたけ ごぼう 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし みかん	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー: 592kcal タンパク: 23.7g	エネルギー: 503kcal タンパク: 19.5g	
21 水 大根煮 麦茶	味噌ラーメン ボテサラダ りんご 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 ロースハム	中華麺 油 ごま油 ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 コーン ほうれん草 にんにく キュウリ りんご わかめご飯の素 大根	水 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー: 634kcal タンパク: 20.2g	エネルギー: 510kcal タンパク: 16.1g	
22 木 人參煮 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ パンキンオムレツ 野菜ソテー バナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	鶏卵 ベーコン 牛乳	米 玄米 砂糖 無塩バター 油 丸パン	コーン しめじ テンゲン菜 南瓜 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 バナナ りんごソース	水 テキニスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー: 655kcal タンパク: 22.5g	エネルギー: 549kcal タンパク: 18.4g	
23 金 蒸しさつま芋 麦茶	マー婆ー豆腐丼 中華スープ ピーフン中華サラダ オレンジ 麦茶	マーブルケーキ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ピーフン ごま 無塩バター 薄力粉 さつま芋	長ねぎ しょうが にんにく 人参 もやし えのき茸 キュウリ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 テキニスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー ココア	エネルギー: 663kcal タンパク: 21.5g	エネルギー: 577kcal タンパク: 17.8g	
24 土 クラッcker 麦茶	チキンライス コンソメスープ マカロニサラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダせんべい 麦茶	鶏肉 チーズ	米 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ せんべい クラッcker	玉ねぎ 人参 バセリ 南瓜 干しいたけ ほうれん草 コーン	水 塩 テキニスープの素 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー: 549kcal タンパク: 16.8g	エネルギー: 496kcal タンパク: 14.9g	
26 月 大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいの唐揚げ トマトドレッシング和え りんご 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 かれい 豚肉 牛乳	米 油 小切麸 油 薄力粉 砂糖 ごま油	干しいたけ わかめ 昆布 しょうが 白菜 人参 小松菜 りんご にら 大根	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー: 598kcal タンパク: 24.1g	エネルギー: 503kcal タンパク: 19.7g	
27 火 蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ醤油炒め キャベツのお浸し みかん 麦茶	りんごゼリー ウエハース 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース ジャガイモ キャベツ もやし みかん りんごジュース アガー	干しいたけ 南瓜 なめ茸 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 昆布 エネギー もやし みかん りんご キュウリ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー: 593kcal タンパク: 19.7g	エネルギー: 501kcal タンパク: 16.6g	
28 水 蒸しさつま芋 麦茶	青のりご飯 すまし汁 千草焼き ふろふき大根 チーズ 麦茶	ショートブレッド 牛乳	鶏卵 鶏肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 上新粉 無塩バター さつま芋	青のり 干しいたけ 白菜 えのき茸 長ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 グリーンビース	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶	エネルギー: 596kcal タンパク: 22.3g	エネルギー: 528kcal タンパク: 18.7g	
29 木 せんべい 麦茶	ハイランライス シナサラダ ジョア 麦茶	フライドポテト 牛乳	豚肉 ツナ ジョア 牛乳	米 油 砂糖 じゅうひん せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 白菜 キュウリ バセリ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶	エネルギー: 640kcal タンパク: 18.9g	エネルギー: 574kcal タンパク: 16.4g	
30 金 蒸しかばちや 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コーンスープ プロッコリーのマヨサラダ りんご 麦茶	【初冬いなり】いなり混ぜ寿司 牛乳	鶏肉 油揚げ 牛乳	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖 ごま	キャベツ エネギー 焼きのり コーン プロッコリー もやし 人参 りんご サやいんげん 南瓜	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 シチューフレーク 塩 麦茶 穀物酢	エネルギー: 745kcal タンパク: 26.6g	エネルギー: 610kcal タンパク: 21.5g	
31 土 クラッcker 麦茶	中華丼 中華スープ 春雨の和え物 カップヨーグルト 麦茶	ミニアスパラガス 麦茶	豚肉 木綿豆腐 ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ピスケト クラッcker	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 乾しいたけ わかめ コーン キュウリ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶	エネルギー: 533kcal タンパク: 17.3g	エネルギー: 483kcal タンパク: 15.4g	

☆今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
幼	589	20.6	17	270	1.6
児	610	21.2	18.7	272	1.5
乳	494	17.3	14.3	225	1.3
児	526	17.8	15.3	235	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。