



# 1月 献立表



令和8年

みくに学園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価		
	朝おやつ	昼食	おやつ	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	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	コーンフレックスクッキー 麦茶	鮭 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 油 パン粉 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 コーンフレーク せんべい	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 大根 コーン	水 万能つゆ 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	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 青りんごゼリーの素 フルーツパン 砂糖	米 コロッケ 油 片栗粉 青りんごゼリーの素 フルーツパン 砂糖	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 キャベツ 人参 なめ茸	水 トマトケチャップ 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:11g	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 パナナ 麦茶	七草おにぎり 小魚 麦茶	豚肉 油揚げ 煮干し	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 グリンピース 昆布 きゅうり レーズン パナナ 小松菜 かぶ 大根	料理酒 こいくちしょうゆ みりん 塩 水 カレーウ 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 赤魚の煮付け 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 赤魚 鶏卵 チーズ 牛乳	米 押し麦 砂糖 油 無塩バター 薄力粉 じゃが芋	干しいたけ もやし えのき茸 にら 昆布 しょうが ほうれん草 キャベツ 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	蒸しかぼちゃ 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	【鏡開き】きなこおはぎ 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 ごま油 油 砂糖	干しいたけ 大根 なめこ 小松菜 昆布 しょうが にんにく ひじき しらたき 人参 グリンピース 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	バウムクーヘン 麦茶	豚肉 干しえび 味噌 チーズ	米 車麩 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ バウムクーヘン せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン 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:528kcal タンパク:16.7g
13 火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 たらの青のりフライ 甘酢和え りんご 麦茶	たこ焼き風じゃがボール 牛乳	高野豆腐 味噌 たら かつお節 牛乳	米 薄力粉 パン粉 油 砂糖 じゃが芋 片栗粉	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 青のり キャベツ 人参 わかめ りんご 大根	水 料理酒 塩 穀物酢 みりん 料理酒 万能つゆ 麦茶 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 シシバーズパイ 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 じゃが芋 無塩バター 米 クラッカー	かぶ 水菜 小松菜 玉ねぎ パセリ 白菜 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング 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 さわらのごまみりん焼き 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 油 ごま油 ブルーベリージャム 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 パプリカ 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	蒸しかぼちゃ 麦茶	ご飯 チキンカレー 小松菜のマヨ醤油サラダ パナナ 麦茶	マドレーヌ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 小松菜 切干大根 パナナ 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:14.8g
17 土	せんべい 麦茶	厚揚げのそぼろ味噌炒め丼 すまし汁 ほうれん草のごま和え 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 小切麩 ごま カステラ せんべい	玉ねぎ グリンピース 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 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:556kcal タンパク:22.5g	エネルギー:526kcal 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	麩のラスク 牛乳	高野豆腐 味噌 ぶり 納豆 チーズ 牛乳	米 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 じゃが芋	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	クラッカー 麦茶	【大寒】人参としらすの混ぜご飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 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 無塩バター クラッカー	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 こいくちしょうゆ みりん 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 ポテトサラダ 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 じゃが芋 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 きゅうり 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 チキンスープの素 塩 麦茶	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	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 コンソメスープ パンダキョムレツ 野菜ソテー パナナ 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 チンゲン菜 南瓜 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 パナナ りんごソース	水 チキンスープの素 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	マーボー豆腐丼 中華スープ ビーフン中華サラダ 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 ビーフン 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 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 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	クラッカー 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 無塩バター マカロニ ノンエッグマヨネーズ せんべい クラッカー	玉ねぎ 人参 パセリ 南瓜 干しいたけ ほうれん草 コーン	水 塩 チキンスープの素 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 じゃが芋 小切麩 片栗粉 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 千草焼き 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 じゃが芋	干しいたけ 南瓜 なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし みかん りんごジュース アガー	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩	エネルギー:583kcal 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 ふるふき大根 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 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 上新粉 無塩バター さつま芋	青のり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 ほうれん草 大根 グリンピース	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:23.3g	エネルギー:528kcal タンパク:18.7g
29 木	せんべい 麦茶	ハヤシライス ツナサラダ 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 じゃが芋 せんべい	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 白菜 きゅうり パセリ	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	蒸しかぼちゃ 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメ ブロッコリーのマヨサラダ りんご 麦茶	【初午いなり】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 玉ねぎ 焼きのり コーン ブロッコリー もやし 人参 りんご さやいんげん 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	クラッカー 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	ミニアスバラガス 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 ビスケット クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ わかめ コーン きゅうり	水 塩 こいくちしょうゆ 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

## ☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	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)
幼児	目標量	589	20.6	17	270
児	平均量	610	21.2	18.7	272
乳	目標量	494	17.3	14.3	225
児	平均量	526	17.8	15.3	235

☆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。