

# 献立予定表

令和8年 1月 つるがしま白百合幼稚園

| 日<br>(曜日) |           | 朝おやつ<br>(0~2歳児) | 主食                                                                                                                                                                               | 給食                                                        | 材料                                                                         | 午後おやつ                          | 材料                        |
|-----------|-----------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|
| 5<br>(月)  |           | せんべい            | 麺                                                                                                                                                                                | 和風スパゲティ<br>肉団子のトマトソース<br>コンソメスープ<br>牛乳                    | パスタ ウイカー 玉葱 ほうれん草 しめじ<br>肉団子(鶏肉 玉葱) トマト水煮<br>キャベツ 玉葱 コーン パン粉<br>牛乳         | さつま芋餅<br>麦茶                    | さつま芋                      |
| 6<br>(火)  | 21<br>(水) | ビスケット           | パン                                                                                                                                                                               | ポークチャップ<br>コールスローサラダ<br>ミルクスープ<br>牛乳                      | 豚肉 玉葱 人参 ピーマン トマト水煮<br>キャベツ 胡瓜 人参 コーン 卵 マヨネーズ レモン果汁<br>さつま芋 玉葱 鶏肉 人参<br>牛乳 | たぬきごはん<br>麦茶                   | ごはん 揚げ玉<br>青のり 塩昆布<br>ごま  |
| 7<br>(水)  | 22<br>(木) | せんべい            | ごはん                                                                                                                                                                              | 松風焼き<br>ひじきの煮物<br>のっぺい汁<br>牛乳                             | 鶏肉 玉葱 豆腐 パン粉 ごま<br>ひじき 蓮根 人参 蒟蒻 さつま揚げ 油揚げ<br>里芋 大根 人参 豚肉 なめこ 葱<br>牛乳       | 大学芋<br>麦茶                      | さつま芋 ごま                   |
| 8<br>(木)  | 23<br>(金) | クッキー            | ごはん                                                                                                                                                                              | さつま芋コロケ<br>鶏大根<br>かき玉味噌汁<br>牛乳                            | さつま芋 玉葱 豚肉 パン粉<br>大根 鶏肉 人参 いんげん ごま油<br>卵 葱 椎茸 小松菜<br>牛乳                    | 小倉トースト<br>麦茶                   | 食パン<br>こしあん バター           |
| 9<br>(金)  | 26<br>(月) | せんべい            | ごはん                                                                                                                                                                              | 赤魚照り焼き<br>里芋と昆布の煮物<br>もやしの味噌汁<br>牛乳                       | 赤魚<br>里芋 人参 昆布 蒟蒻 さつま揚げ<br>もやし 油揚げ<br>牛乳                                   | 蒸しパン<br>麦茶                     | ホットケーキミックス<br>ヨーグルト 卵     |
| 10<br>(土) | 24<br>(土) | せんべい            | 麺                                                                                                                                                                                | カレーうどん<br>和風ツナサラダ<br>みかん<br>牛乳                            | うどん 豚肉 大根 人参 玉葱 油揚げ 加ーゆ<br>キャベツ 胡瓜 人参 サラダ コーン 削り節 マヨネーズ<br>みかん<br>牛乳       | ホイップサンド<br>麦茶                  | バターロール<br>ホイップクリーム<br>黄桃缶 |
| 14<br>(水) | 28<br>(水) | ビスケット           | ごはん                                                                                                                                                                              | さつま芋カレー<br>白菜の甘酢和え<br>りんごゼリー<br>牛乳                        | さつま芋 玉葱 鶏肉 人参 加ーゆ<br>白菜 人参 削り節<br>りんごジュース 寒天<br>牛乳                         | ホットドック<br>麦茶                   | バターロール<br>ウイカー            |
| 15<br>(木) | 27<br>(火) | せんべい            | 麺                                                                                                                                                                                | ほうとう風うどん<br>揚げしゅうまい<br>ほうれん草の和え物<br>牛乳                    | うどん 豚肉 人参 里芋 白菜 南瓜 葱 油揚げ<br>しゅうまい(豚肉 玉葱)<br>ほうれん草 人参 卵 ごま<br>牛乳            | こぎつねずし<br>麦茶                   | ごはん 人参<br>椎茸 油揚げ<br>ごま    |
| 17<br>(土) | 31<br>(土) | せんべい            | パン                                                                                                                                                                               | 照り焼きチキンサンド<br>さつま芋サラダ<br>コーンスープ<br>牛乳                     | バターロール 鶏肉<br>さつま芋 胡瓜 人参 マヨネーズ<br>コーン 牛乳 コーンスープ素<br>牛乳                      | ちんすこう<br>麦茶                    | 薄力粉                       |
| 19<br>(月) | 29<br>(木) | ビスケット           | ごはん                                                                                                                                                                              | 鶏肉の味噌焼き<br>ビーフンソテー<br>ワンタンスープ<br>牛乳                       | 鶏肉<br>ピーマン 玉葱 人参 豚肉 ピーマン<br>鶏肉 葱 ワサビ なたね かつお<br>牛乳                         | フルーツヨーグルト<br>麦茶                | ヨーグルト パン<br>みかん缶<br>パイ缶   |
| 20<br>(火) | 30<br>(金) | せんべい            | ごはん                                                                                                                                                                              | 麻婆豆腐<br>わかめサラダ<br>大根スープ<br>牛乳                             | 豆腐 豚肉 葱 人参 ピーマン<br>わかめ もやし 胡瓜 コーン サラダ ごま ごま油<br>大根 しめじ 小松菜 パン粉<br>牛乳       | レモンケーキ<br>麦茶                   | 薄力粉<br>卵 バター<br>レモン果汁     |
| 16<br>(金) |           | せんべい            |  お誕生会メニュー  | 鶏肉 / はんぺん パン粉<br>わかめ 白菜 胡瓜 人参 卵 コーン マヨネーズ<br>大根 油揚げ<br>牛乳 | 鶏肉<br>マヨネーズ<br>麦茶                                                          | ホットケーキミックス<br>さつま芋 卵<br>牛乳 バター |                           |
| 13<br>(火) |           | せんべい            | お弁当の日                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                                            | 芋ようかん<br>麦茶                    | さつま芋 寒天                   |

## ～お誕生会メニュー～

- ★そぼろごはん
- ★はんぺんフライ
- ★マカロニサラダ

※都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

| 今月の平均栄養摂取量      | 1歳児 (Kcal) | たんぱく質(g) |
|-----------------|------------|----------|
| 3歳未満児           | 417        | 14.6     |
| 3歳以上児(昼食のみ)     | 366        | 15.3     |
| 3歳以上児(昼食+午後おやつ) | 487        | 17.8     |