

令和8年



## 1月 給食献立表



りとせクローバー瀬野辺保育園

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5	月	ご飯 チキンカレー ブロッコリーのおかか和え デザート	麦茶せんべい 牛乳 きなこマカロニ	・鶏肉 ・牛乳・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ブロッコリー ・にんじん
6	火	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え かぶと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶せんべい 牛乳 七草がゆ	・ぶた肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・しらす干し	・精白米・調合油 ・上白糖・いりごま	・れんこん・きぬさや・ごぼう ・にんじん・ほうれんそう ・もやし・かぶ・七草
新年 お楽しみ会	水	ちらし寿司 松風焼き 紅白なます 花麩のすまし汁 デザート	麦茶せんべい 牛乳 あんこ蒸しパン	・さけ・でんぶ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・こしあん	・精白米・上白糖・パン粉 ・いりごま・麩 ・薄力粉・調合油	・にんじん・ごぼう・きぬさや ・れんこん・長ねぎ・だいこん ・たまねぎ・りんご
8	木	食パン スパニッシュオムレツ じやが芋のコロコロサラダ 千切りスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ・鶏卵 ・牛乳・さけ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・調合油・精白米 ・いりごま	・かぼちゃ・たまねぎ ・ほうれんそう・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・キヤベツ ・パイン缶
9	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 ほうれん草と豆腐のみそ汁 デザート	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏肉・焼き竹輪 ・絹ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・切干したいこん・にんじん ・いんげん・ほうれんそう ・みかん缶・コーン
10	土	野菜ほうとううどん ブロッコリーのごま和え デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・鶏肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・いりごま ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・ブロッコリー・ゼリー
12	月					
13	火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ じやが芋と玉ねぎの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏肉 ・ツナ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・だいこん・にんじん ・きぬさや・はくさい ・もやし・ほうれんそう ・コーン・たまねぎ
14	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ ワカメスープ デザート	麦茶せんべい 牛乳 ジャムサンド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨・ごま油・いりごま ・食パン・マーガリン	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・きゅうり・わかめ・みかん ・いちご・ジャム
15	木	ご飯 鮭の西京焼き ごぼうサラダ 白菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶せんべい 牛乳 のり塩ポテト	・さけ ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・上白糖・マヨドレ ・いりごま	・ごぼう・にんじん・きゅうり ・はくさい・しめじ ・あおのり
16	金	豚汁うどん 小松菜の納豆和え デザート	麦茶 クラッcker 牛乳 ひじきおにぎり	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・納豆 ・削り節・牛乳	・うどん ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・長ねぎ・こまつな ・もやし・バナナ・ひじき
17	土	鶏そぼろ丼 具たくさん味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・上白糖・麩・薄力粉 ・マーガリン	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・たまねぎ・ゼリー
19	月	ご飯 鶏肉のゴマ味焼き 切干大根のサラダ 麩とたまねぎのすまし汁 デザート	麦茶せんべい 牛乳 バナナケーキ	・鶏肉・淡色辛みそ ・ちくわ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・麩・薄力粉 ・マーガリン	・切干したいこん・きゅうり ・にんじん・もやし ・たまねぎ・みかん缶・バナナ
20	火	ハヤシライス マカロニサラダ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアすなっ麩	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油 ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・マーガリン・麩	・たまねぎ・にんじん ・にんにく・トマト ・トマト・きゅうり・パイン缶 ・キヤベツ
21	水	ご飯 白身フライ 大豆とひじきの炒め煮 キヤベツと人参の味噌汁 デザート	麦茶せんべい 牛乳 焼きうどん	・たら ・大豆・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・ぶた肉	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・うどん	・チンゲンサイ ・にんじん・ひじき ・キヤベツ・たまねぎ
22	木	食パン マカロニグラタン 彩り野菜のサラダ 洋風スープ デザート	せんべい 麦茶 牛乳 しらすおにぎり	・鶏肉 ・牛乳 ・プロセスチーズ ・しらす干し	・食パン・マカロニ ・マーガリン・薄力粉 ・パン粉・上白糖	・たまねぎ ・ほうれんそう・れんこん・さつまいも ・にんじん・ブロッコリー・キヤベツ ・コーン・りんご・みかん缶
23	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜と根菜の胡麻和え 南瓜とほうれん草の味噌汁 デザート	クラッcker 麦茶 牛乳 ふかし芋	・豚肉・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・さつまいも	・しょうが・小松菜・ごぼう・かぶ ・だいこん・かぼちゃ ・ほうれんそう・たまねぎ ・パイン缶
24	土	スパゲティミートソース 具たくさんスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶたひき肉・牛乳 ・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・トマト ・トマトケチャップ ・にんじん・ゼリー
26	月	ご飯 ハンバーグ 三色チーズサラダ コーンスープ デザート	麦茶せんべい 牛乳 きなこケーキ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳 ・プロセスチーズ・きな粉	・精白米・パン粉・調合油 ・ごま油・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キヤベツ・にんじん・きゅうり ・コーンクリーム
27	火	ご飯 さき焼き風煮 南瓜の煮付け 大根とわかめの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	・ぶた肉 ・焼き豆腐・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖	・はくさい・こまつな・かぼちゃ ・だいこん・わかめ ・みかん缶・バナナ ・パイン缶
28	水	ご飯 たらの香りパン粉焼き ポテトサラダ 豆腐の洋風スープ デザート	麦茶せんべい 牛乳 セサミトースト	・たら・粉チーズ・パン粉 ・魚肉ソーセージ・豆腐 ・牛乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ・食パン	・えのきだけ・みかん缶 ・にんじん・きゅうり
29	木	豆乳味噌うどん ブロッコリーとしらすのサラダ デザート	麦茶せんべい 牛乳 きんぴらおにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・しらす干し ・牛乳	・うどん・いりごま ・ごま油・上白糖・薄力粉 ・精白米	・キヤベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ブロッコリー ・バナナ・ごぼう
誕生会 30	金	ご飯 鶏のからあげ ナムル 春雨スープ デザート	麦茶 クラッcker 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉・ヨーグルト ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・ごま油・いりごま ・はるさめ・マーガリン ・薄力粉	・にんじん・ほうれんそう ・もやし ・チンゲンサイ
31	土	焼肉丼 中華風スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・いりごま・上白糖・調合油 ・精白米	・たまねぎ・キヤベツ・ピーマン ・チンゲンサイ・ゼリー

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基礎栄養量 555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250 μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
年月の平均栄養量 538kcal	22.7g	15.9g	231mg	2.2mg	209 μg	0.39mg	0.40mg	29mg	5.0g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります