

令和8年1月 献 立 表



長栄保育園

★印はマヨネーズ使用です

日	曜日	献立名	主食	材料名			おやつ	
				熱と力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	乳児 (午前)	乳幼児 (午後)
5	月	お弁当					お茶 白い風船	お茶 ぼたぼた焼
6	火	魚フライ 白菜スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム	ブロッコリー はくさい にんじん たまねぎ コーン缶	お茶 カルシウムせん	牛乳 たべっ子どうぶつ
7	水	すきやき風煮 小松菜のナムル	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう ごま油 白ごま	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい えのきたけ 根深ねぎ こまつな もやし にんじん	牛乳 エマシガービスケット	牛乳 みりん揚げ
8	木	豚肉の中華炒め わかめスープ チーズ	ごはん	油 さとう かたくり粉 白ごま	豚もも肉 生わかめ チーズ	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ はくさい えのきたけ もやし にんじん	牛乳 マリー	牛乳 ばかうけ(青のり)
9	金	筑前煮 白みそ汁	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ 干し椎茸 さやえんどう れんこん こまつな	牛乳 ルヴァンプライム	牛乳 きな粉揚げパン
10	土	とり南ばん プリン		干しうどん(乾) プリン	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 白い風船	
12	月	祝日 成人の日						
13	火	そぼろどんぶり 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	さとう かたくり粉 油	鶏ひき肉 卵 削り節 生わかめ 味付け煮干	グリンピース(冷) たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	お茶 ぱりんこ	牛乳 カナッペ(さつまいも) ルヴァンクラシカル
14	水	トマソースハンバーグ コンソメスープ	食パン	パン粉(乾) かたくり粉 油 ジャガイモ	豚ひき肉 豆腐 卵 ウインナー	たまねぎ ブロッコリー にんじん パセリ	お茶 花三色	牛乳 クリームラスク
15	木	チキンカレー コーンサラダ★	麦ごはん	油 ジャガイモ バター 小麦粉 マヨネーズ	鶏もも肉 スキムミルク	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース(冷) きゅうり キャベツ コーン缶	お茶 満月ポン	お茶 アスパラガスビスクレット
16	金	里芋と肉の揚げ煮 春雨スープ 味付け煮干	ごはん	かたくり粉 油 さといも さとう はるさめ(乾)	鶏もも肉 ロースハム 味付け煮干	にんじん グリンピース(冷) チンゲンサイ はくさい さやえんどう	牛乳 きなこ餅	お茶 肉まん
17	土	ミートソーススパゲティ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 ぱりんこ	
19	月	魚の味噌煮 田舎汁 チーズ	ごはん	糸こんにゃく さとう さといも	さかな 油揚げ 削り節 チーズ	しょうが にんじん だいこん えのきたけ 葉ねぎ はくさい	牛乳 シスコーン	牛乳 ふるさとポン菓子
20	火	鶏肉と大根のトマト煮 ひじきサラダ★	ミルク ロール	油 さとう すりごま(白) マヨネーズ	鶏もも肉 干しひじき	にんにく たまねぎ しめじ だいこん グリンピース(冷) トマト缶詰(ダイス) きゅうり キャベツ にんじん コーン缶	お茶 しるこサンドクラッカー	みかん エマーチーズクラッカー
21	水	手巻きちらし 魚のカレー揚げ すまし汁	ごはん	さとう 小麦粉 油 ふ	鶏もも肉 油揚げ 焼きのり 刻みのり さかな 生わかめ 削り節	にんじん 干し椎茸 さやいんげん もやし たまねぎ みつば	お茶 ハッピーターン	お茶 ビレーネ
22	木	そぼろどんぶり 合わせみそ汁 味付け煮干	ごはん	さとう かたくり粉 油	鶏ひき肉 卵 生わかめ 削り節 味付け煮干	グリンピース(冷) たまねぎ だいこん にんじん 葉ねぎ	お茶 野菜かりんとう	牛乳 ハーベスト
23	金	すきやき風煮 小松菜のナムル	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう ごま油 白ごま	豚もも肉 焼き豆腐	はくさい えのきたけ 根深ねぎ こまつな もやし にんじん	牛乳 白い風船	牛乳 ごぼうチップス
24	土	とり南ばん プリン		干しうどん(乾) プリン	鶏胸肉 生わかめ 削り節	にんじん たまねぎ 干し椎茸 根深ねぎ	お茶 ハッピーターン	
26	月	魚フライ 白菜スープ	レーズン ロール	小麦粉 パン粉(乾) 油	さかな ロースハム	ブロッコリー はくさい にんじん たまねぎ コーン缶	お茶 エマシガービスケット	牛乳 雪の宿
27	火	ゆかりごはん 豆腐の炒め物 さつま汁	ごはん	油 さとう さつまいも	豆腐 豚もも肉 花かつお 鶏もも肉 削り節	ゆかり粉 たまねぎ にんじん ほうれんそう ぶなしめじ ごぼう だいこん 葉ねぎ	牛乳 ルヴァンプライム	牛乳 源氏バイン
28	水	うの花炒り みそ汁	ごはん	油 さとう	鶏胸肉 ちくわ うの花 油揚げ 削り節 生わかめ	にんじん 干し椎茸 葉ねぎ たまねぎ だいこん 根深ねぎ	お茶 満月ポン	牛乳 いちご蒸しパン
29	木	鶏肉と大根のトマト煮 ひじきサラダ★	ミルク ロール	油 さとう すりごま(白) マヨネーズ	鶏もも肉 干しひじき	にんにく たまねぎ しめじ だいこん グリンピース(冷) トマト缶詰(ダイス) きゅうり キャベツ にんじん コーン缶	お茶 花三色	みかん ぱりんこ
30	金	筑前煮 白みそ汁	ごはん	糸こんにゃく 油 さとう	鶏もも肉 豆腐 生わかめ 削り節	にんじん ごぼう たけのこ れんこん 干し椎茸 さやえんどう たまねぎ こまつな	牛乳 きなこ餅	牛乳 チーズおかき
31	土	ミートソーススパゲティ 発酵乳		スパゲティ 油	豚ひき肉 粉チーズ 発酵乳	にんじん たまねぎ しめじ にんにく グリンピース(冷)	お茶 満月ポン	