

令和8年1月 献立表



★印はマヨネーズ使用です

長 栄 保 育 園

| 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 | 糸こんにやく 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 | 糸こんにやく 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 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 | そばうどんぶり 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 ばりんこ | 牛 乳 カナッペ(さつまいも) ルヴァンクシカル |
| 14 | 水 | トマトソースハンバーグ コンソメスープ | 食パン | パン粉(乾) かたくり粉 油 ジャがいも | 豚ひき肉 豆腐 卵 ウィンナー | 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 ジャがいも 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 満月ボン | お 茶 アスバラガスビスケット |
| 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 ばりんこ | |
| 19 | 月 | 魚の味噌煮 田舎汁 チーズ | ごはん | 糸こんにやく さとう さとも | 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 ふるさとボン菓子 |
| 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 エマチーズクラッカー |
| 21 | 水 | 手巻さちらし 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 | そばうどんぶり 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 | 糸こんにやく 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 源氏パイ |
| 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 満月ボン | 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 ばりんこ |
| 30 | 金 | 筑前煮 白みそ汁 | ごはん | 糸こんにやく 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 満月ボン | |