

2026年
1月

献立表



すぎの幼稚園 認定こども園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり
		昼食	〇午後おやつ	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
5	月	ごはん みそ汁 さんまみぞれ煮 ほうれん草の錦糸和え	〇いちごクレープ	高野豆腐 さんまみぞれ煮 蒸し鶏 錦糸卵	米 マヨネーズ	白菜 しめじ ほうれん草 にんじん
6	火	カレーライス グリーンサラダ オレンジゼリー 牛乳	〇メープルケーキ	豚肉 牛乳	米 じゃがいも カレールウ ドレッシング オレンジゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー カリフラワー コーン
7	水	ビビンバ風丼 中華スープ 春巻き ヨーグルト	〇ココア蒸しパン	鶏ひき肉 卵 ミニ春巻き ヨーグルト	米 ごま	にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ 青ネギ
8	木	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 春雨サラダ	〇マールカオ	豆腐 鶏唐揚げ ロースハム	米 春雨 ドレッシング	にら たまねぎ きゅうり にんじん
9	金	みそ煮込みうどん 野菜入りつくね パナナ 牛乳	〇ベルギーワッフル	鶏肉 野菜入りつくね 牛乳	うどん	大根 にんじん まいたけ ごぼう 長ねぎ パナナ
10	土	親子丼 幼児牛乳 チーズ	〇お菓子 野菜ジュース	鶏肉 卵 幼児牛乳 チーズ	米	たまねぎ みつば
13	火	ごはん コーンスープ ハンバーグ ミモザサラダ お誕生日ゼリー(青りんご)	〇ペアクリームワッフル	ハンバーグ たまごそぼろ	米 マヨネーズ 青りんごゼリー	コーンスープ バセリ カリフラワー ブロッコリー みかん缶
14	水	ロールパン 照焼チキン フレンチサラダ 牛乳	〇焼きおにぎり	照り焼きチキン ロースハム 牛乳	ロールパン ドレッシング	キャベツ きゅうり コーン
15	木	ごはん けんちん汁 肉野菜炒め ポテトサラダ みかん	〇ホットケーキ	油揚げ 豚肉	米 ポテトサラダ	大根 ごぼう にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン きゅうり コーン みかん
16	金	ごはん みそ汁 さばの竜田揚げ チキンサラダ チーズ	〇スナックスティック	サバ 蒸し鶏 チーズ	米 小町麴 ドレッシング	ほうれん草 えのきたけ カリフラワー にんじん きゅうり
17	土	カレーライス 幼児牛乳 チーズ	〇お菓子 野菜ジュース	豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ 人参
19	月	スバゲティナポリタン フラワーサラダ りんご 牛乳	〇スイートポテト	ベーコン ツナ 牛乳	スバゲティ ドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 ビーマン カリフラワー ブロッコリー コーン りんご
20	火	ごはん みそ汁 チーズはんぺんフライ ほうれん草のおかか和え 納豆	〇豆乳蒸しパン	生揚げ チーズはんぺんフライ カニカマ 納豆	米	もやし にんじん ほうれん草 えのきたけ
21	水	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ	〇マドレーヌ	豚肉 錦糸卵	米 マカロニサラダ	たまねぎ しいたけ 小松菜 ビーマン きゅうり
22	木	チキンカレー アスパラサラダ フルーツヨーグルト 野菜ジュース	〇カルシウムせんべい	鶏肉 ヨーグルト ホイップクリーム	米 じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ アスパラ キャベツ 赤ビーマン みかん缶 パナナ 野菜ジュース
23	金	ごはん ちゃんこ汁 いわしごま味噌煮 キャベツとウインナーのソテー	〇マシュマロクリスピー	鶏肉 豆腐 いわしごま味噌煮 ウインナー	米	白菜 長ねぎ しめじ キャベツ にんじん 玉ねぎ
24	土	ハヤシライス 幼児牛乳 チーズ	〇お菓子 野菜ジュース	豚肉 牛乳 チーズ	米 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参
26	月	ごはん みそ汁 白身魚フライ 炒り卵のサラダ ストロベリーゼリー	〇ふかし芋	油揚げ 白身魚フライ スクランブルエッグ	米 ドレッシング ストロベリーゼリー	もやし 小松菜 ブロッコリー カリフラワー にんじん 赤ビーマン
27	火	ロールパン 豆乳シチュー コーンサラダ みかん缶	〇焼きおにぎり	鶏肉 豆乳	ロールパン じゃがいも シチュールウ ドレッシング	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり コーン みかん缶
28	水	あんかけラーメン ミニ春巻き パナナ 牛乳	〇ホットケーキ	豚ひき肉 ミニ春巻き 牛乳	中華麺	小松菜 にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ パナナ
29	木	ごはん みそ汁 ポテトコロッケ 大根と鶏肉の煮物 納豆	〇ドーナツ	豆腐 鶏肉 納豆	米 ポテトコロッケ	なめこ みつ葉 だいこん にんじん いんげん
30	金	チャーハン ワンタンスープ ブロッコリーのかに風味サラダ フルーツヨーグルト	〇きな粉トースト	ウインナー カニカマ ヨーグルト ホイップクリーム	米 ワンタンの皮 ドレッシング	ミックスベジタブル たまねぎ チンゲン菜 長ねぎ ブロッコリー にんじん きゅうり みかん缶 パナナ
31	土	親子丼 幼児牛乳 チーズ	〇お菓子 野菜ジュース	鶏肉 卵 幼児牛乳 チーズ	米	たまねぎ みつば

給食MEMO

・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 473Kcal たんぱく質 13.5g 脂質 14.3g 食相当量 2.1g
3歳以上児(昼食のみ) : エネルギー 436Kcal たんぱく質 14.1g 脂質 13.5g 食相当量 2.2g