

2026年 1月



# 献立表



円町まぶね隣保園

075-462-8829

月	火	水	木	金	土
				冬期休園	冬期休園
5日	6日	7日	8日	9日	10日
ひじきごはん ひじき・人参・れんこん・しょうゆ・みりん 七分付米	松風焼き 国ミンチ・豆腐・人参・玉ねぎ・パン粉・ごま みそ・三温糖・しょうゆ・塩	ポークチャップ 豚肉・玉ねぎ・ケチャップ・三温糖・しょうゆ・油	鶏手羽元の磯辯焼き 鶏手羽元・しょうゆ・みりん・酒・青のり	鮭の照り焼き 生鮭・しょうゆ・みりん・酒	豚カレーあんかけ丼 豚肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・ニラ・三温糖・ しょうゆ・片栗粉・カレー粉・七分付米
厚揚げのツナマヨ焼き 厚揚げ・玉ねぎ・ツナ・マヨドレ・しょうゆ・ねぎ	切干大根煮 切干大根・人参・三度豆・三温糖・ しょうゆ	カレー炒め かぼちゃ・ごぼう・カレー粉 三温糖・しょうゆ・油	煮浸し 白菜・しめじ・昆布・みりん・しょうゆ・片栗粉	こんにゃく炒め 冬瓜・こんにゃく・人参・みりん・白のり	
黒豆ボテトサラダ 黒豆・さつまいも・じゃがいも・ブロッコリー・ 三温糖・しょうゆ・かつお	梅和え 白菜・ほうれん草・パプリカ・豚肉・しょうゆ・三温 糖・三温糖・しょうゆ・かつお	紅白なます 大根・鶏肉・人参・すし酢・豚・塩	マヨサラダ 長いも・テンゲン菜・人参・しょうゆ・マヨドレ	レモンサラダ キャベツ・春菊・人参・しょうゆ・レモン果汁・油	
清汁 味・わかめ・しょうゆ・塩	スープ 重いも・レタス・えのき・しょうゆ・塩・コンソメ	七草汁 七草・油揚げ・みそ	清汁 豆腐・玉ねぎ・豆苗・しょうゆ・塩	みそ汁 かぶ・もやし・ほうれん草・みそ	清汁 かぼちゃ・小松菜・しょうゆ・塩
黒糖ケーキ 牛乳 ホットケーキmix・牛乳・黒砂糖・無塩バター・ス キムミルク	ジャム食パン 牛乳 食パン・ジャム	シリアルバー みかん 牛乳 コーンフレーク オートミール・三温糖・油・水 小麦粉	おにぎりりんご 牛乳 ゆかり粉・七分付米	ピザまん 牛乳 片栗粉・強力粉・小麦粉・三温糖 ドライイースト・油・水・ツナ・玉ねぎ・コーン・じゅ がり・チーズ・チップ・チーズ	せんべい
12日 国民の休日	13日	14日	15日 そら・たいようお弁当日	16日	17日
	鶏肉の柚庵焼き 鶏むね肉・袖子・酒・三温糖・しょうゆ	肉じゃが 豚肉・じがいも・玉ねぎ・冬瓜・みそ・白のり・ 三温糖・油・みりん	さばの南部焼き 鯖・酒・みりん・しょうゆ・三温糖・黒ごま・白ごま 三温糖・油	豚肉のスタミナ炒め 豚肉・玉ねぎ・白のり・ニラ・三温糖・酒・みりん・ 三温糖・油	みそ煮込みうどん 豚肉・玉ねぎ・もやし・キャベツ みそ・三温糖・乾麺
里芋のきのこあん 里芋・しめじ・えのき・みりん・しょうゆ・片栗粉	黒酢炒め ブロッコリー・ペーパン・人参・黒酢・三温糖 三温糖・みりん・油	かつお和え 小松菜・かぶ・もやし・かつお・三温糖	さつまいものシナモン焼き さつまいも・三温糖・油・シナモン	焼き厚揚げ 厚揚げ・酒・みりん・三温糖・三温糖	
ゆかり和え キャベツ・人参・赤玉ねぎ・ゆかり粉・三温糖	清汁(ごま油) 大根・れんこん・ほうれん草・三温糖・塩・ごま油	みそ汁 白菜・油揚げ・豆苗・みそ	春雨サラダ ほうれん草・人参・醤ささみ・春雨・酢・すし酢・ 三温糖	なめたけ和え チキンソーセージ・ブロッコリー・赤かぶ・えのき みりん・三温糖	和え物 さつまいも・カリフラワー・人参・マヨドレ・三温糖
じやこマヨパン 牛乳 食パン・ちりめんじやこ・マヨドレ・バセリ粉	じゃこマヨパン 牛乳 ねぎ・人参・ひじき・油・上新粉・片栗粉・塩・干し えび・ごま油・三温糖	えびもち みかん 牛乳 ねぎ・人参・ひじき・油・上新粉・片栗粉・塩・干し えび・ごま油・三温糖	おにぎりりんご 牛乳 おにぎりのり・塩・七分付米	きなこクッキー 牛乳 小豆粉・BP・きな粉・豆乳・油・三温糖	せんべい いりんこ
19日	20日 たいようお弁当日	21日	22日	23日 お誕生会	24日
切干大根ごはん 切干大根・人参・玉ねぎ・みりん・三温糖 七分付米	白身魚のパン粉焼き 白身魚・三温糖・みりん・酒・パン粉・バセリ 油	豚大根 豚肉・大根・白のり・油・三温糖・三温糖	さわらの野菜和風あんかけ 鰯・塩・油・赤玉ねぎ・水菜・三温糖・三温糖 三温糖・油・片栗粉	おすし かんのん・う・人参・高野豆腐・ちりめんじやこ すし酢・豚・三温糖・塩・七分付米	中華風肉うどん 乾麺・豚肉・玉ねぎ・白菜・豆苗・人参・三温糖・ 三温糖・ごま油・みりん・塩・片栗粉
鶏肉の梅焼き 鶏もも肉・みりん・三温糖・梅肉	ラタトイユ 水煮大豆・玉ねぎ・人参・三度豆 ホールドマッシュ・三温糖・塩・オリーブ油	焼きかぼちゃ かぼちゃ・油・三温糖・バセリ粉	ひじき煮 ひじき・三度豆・油・三温糖・油・三温糖 三温糖・油	からあげ 鶏もも肉・生葉・三温糖・酒・みりん・三温糖 片栗粉・油	
ごま和え 白菜・ブロッコリー・パプリカ・ごま ねりごま・三温糖・三温糖	海苔和え ほうれん草・れんこん・ごぼう・もやし・焼きのり 三温糖	フレンチサラダ キャベツ・カリフラワー・人参・油・酢・塩・三温糖	ゆずサラダ 小松菜・かぶ・人参・ゆず・ゆず果汁 油	マヨしようゆ和え テンゲン菜・人参・さつまいも・コーン・マヨドレ・ 三温糖	和風和え 大根・小松菜・パプリカ・三温糖・油
清汁 豆腐・レタス・三温糖・塩	みそ汁 じゃがいも・えのき・小松菜・みそ	豆乳スープ 白菜・ベーコン・白菜・豆乳・三温糖・コンソメ	清汁 黒・めこ・ねぎ・三温糖・塩	みそ汁 もやし・玉ねぎ・ほうれん草・みそ	
カルピスケーキ 牛乳 小麦粉・BP・ヨーグルト・カルピス・牛乳	豆乳クリームパン 牛乳 食パン・豆乳・三温糖・コーンスター	ココアスコーン みかん 牛乳 小麦粉・ココア・BP・三温糖・油・豆乳	もちもちみそおにぎりりんご 牛乳 七分付米・もも米・みそ・三温糖・油・三温糖 三温糖・油・片栗粉・ごま	チーズケーキ 牛乳 ホットケーキmix・クリームチーズ・ヨーグルト 牛乳・三温糖・柚子	せんべい 味しらべ(三温糖・せんべい)
26日	27日	28日	29日	30日	31日
海苔ごはん ペーパー・焼鶏のり・人参・ねぎ・三温糖・みりん 七分付米	高野豆腐とひき肉の煮物 高野豆腐・鶏ミンチ・人参・エリンギ・片栗粉・塩 三温糖・油・みりん・三温糖	ぶりのゆずおろしかけ 鰯・塩・片栗粉・油・大根・ねぎ・三温糖・油	豚肉の中華炒め 豚肉・テンゲン菜・パプリカ・ごま油・生葉 三温糖・油・三温糖・油・片栗粉	鮭のちゃんちゃん焼き 生鮭・しめじ・玉ねぎ・塩・みそ・みりん・油 三温糖・油	豚丼 豚肉・人参・玉ねぎ・テンゲン菜・酒・みりん・三 温糖・油・七分付米
鶏肉のマーマレード焼き 鶏もも肉・鳴鶏・マーマレード・三温糖	長芋の塩麹焼き 長芋・塩・油	粉ふき芋 じゃがいも・塩・バセリ粉	金時豆煮 金時豆・三温糖・塩	ベーコン炒め かぶ・ごぼう・ベーコン・三温糖・油・みりん・油	
じゃこ和え かぼちゃ・ブロッコリー・人参・三温糖・ちりめん じやこ	ポン酢サラダ チキンソーセージ・水菜・かぶ・かぼす果汁・すし酢 三温糖	マヨサラダ 白菜・ほうれん草・パプリカ・三温糖・油・マヨドレ	甘酢和え キャベツ・もやし・カリフラワー・人参・すし酢・ 三温糖・油	ナムル 小松菜・大根・人参・三温糖・油・三温糖・ごま油	
清汁 キャベツ・れんこん・三温糖・塩	みそ汁 跡・レタス・三つ葉・みそ	スープ 玉ねぎ・人参・わかめ・三温糖・塩・コンソメ	かす汁 黒・めこ・油・油揚げ・春菊・酒粕・みそ	スープ 白菜・春菊・油・三温糖・油・三温糖	清汁 豆腐・ほうれん草・三温糖・塩
抹茶蒸しパン 牛乳 ホットケーキミックス・抹茶・無塩バター・牛乳・三 温糖・スキムミルク	あんぱん風 牛乳 食パン・こしあん	スノーボール みかん 牛乳 小麦粉・片栗粉・油・三温糖・粉糖・豆乳	ソナカレーオにぎりりんご 牛乳 ソナカレーオ・人參・玉ねぎ・三温糖・油・みりん カレー粉・油・七分付米	芋ようかん 牛乳 さつまいも・三温糖・糖・寒天・水	せんべい きなこもちせんべい

乳児の朝補食 月～金 牛乳

主食 七分付米

延長保育の補食 おせんべい

※材料の都合により献立の変更もあります