

2026年1月



マイフレンズ保育園 給食予定献立表



日付	曜日	昼食	アレルギー対応	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	アレルギー対応	材料
5 月	水	ごはん 魚の塩焼き クープイリチー 黄桃缶 いなむどうち	●かまぼこ無しいなむどうち	さば 豚肉・油揚げ 豚肉・●かまぼこ・イナムルチ味噌	鯛切昆布・人参・さやいんげん 黄桃(缶詰) 人参・干しいたけ・ほうれん草	米(国産) 油 糸こんにゃく(黒)・油・砂糖 つきこんにゃく	塩 醤油・みりん風調味料・だし だし・醤油	スクエアケーキ りんごジュース		ホットケーキミックス・油・砂糖 白桃(缶詰)・ホイップクリーム りんごジュース
6 火	木	ミートライス プロッコリーサラダ みかん缶 コンソメスープ		豚ひき肉・チーズ ポークワインナー	玉ねぎ・にんにく・グリンピース プロッコリー・コーン みかん(缶詰) 人参・玉ねぎ・ドライパセリ	米(国産)・油 砂糖・玉ねぎドレッシング	トマトケチャップ・ウスターソース・料理酒 コンソメ	揚げじゃが塩味 牛乳		じゃが芋・塩 油 牛乳
7 水	金	けんちんうどん ちくわの磯辯揚げ ゼリー		さつま揚げ・生揚げ ちくわ	白菜・大根・人参・干しいたけ・長ねぎ・だし昆布 あおさのり	うどん 小麦粉・油 いちごゼリーの素	だし・醤油・みりん風調味料・塩 塩	七草おにぎり お茶		米(国産)・大根・白菜・ほうれん草 人参・白ごま・かつお節・塩 麦茶
8 木	木	【お弁当】						ピザトースト 牛乳		食パン・トマトケチャップ・ツナフレーク ピーマン・玉ねぎ・ミックスチーズ 牛乳
9 金	木	ごはん 豚肉と豆腐のチャンブルー 南瓜の煮物 パイン缶 もずくスープ	●卵無し豚肉と豆腐のチャンブルー	豆腐・豚肉・●卵・かつお節	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・さやいんげん パイン(缶詰) もずく・白菜・万能ねぎ	米(国産) 油・調合ごま油 砂糖	醤油・塩 醤油・みりん風調味料・和風だし 醤油・料理酒・和風だし・塩	セサミショートブレッド 牛乳		小麦粉・白ごま・バター 砂糖・塩 牛乳
10 土	木	豚肉と野菜の味噌炒め丼 ササミとキャベツのサラダ 黄桃缶 すまし汁		豚肉・みそ 鶏ささみ 豆腐	玉ねぎ・人参・さやいんげん キャベツ・人参 黄桃(缶詰) 大根・万能ねぎ	米(国産)・油・砂糖 砂糖・玉ねぎドレッシング	みりん風調味料・醤油・和風だし だし・醤油・塩	きなこおかき お茶		やわらかおかき(きな粉味) 麦茶
13 火	木	もずく丼 白菜の中華和え 黄桃ヨーグルト すまし汁		豚ひき肉 ヨーグルト 赤みそ・白みそ	もずく・ピーマン・人参・しょうが 白菜・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産)・調合ごま油・砂糖・でん粉 調合ごま油 じゃが芋	醤油・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・中華だし だし	ココアちゃんすこそう (未満児: ちんすこ) 牛乳		小麦粉・ココアパウダー・砂糖 油・塩 牛乳
14 水	木	ナボリタンスパゲティ みかん コンソメスープ		ウインナー ポークワインナー	玉ねぎ・人参・グリンピース・にんにく・トマトソース みかん かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・ドライパセリ	麺・油・砂糖	コンソメ・トマトケチャップ コンソメ	ふりかけおにぎり お茶		米(国産) かつおふりかけ 麦茶
15 木	木	ごはん 魚の味噌焼き ひじきの煮物 パイン缶 すまし汁		メルルーサ・赤みそ・白みそ ちくわ	ひじき・人参・大根・さやいんげん パイン(缶詰) 白菜・小松菜	米(国産) 砂糖・油 砂糖 おつゆ麺	料理酒・みりん風調味料 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし・醤油・塩	サーターアンダギー ^{●卵無し サーターアンダギー} 牛乳		小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・●卵 牛乳
16 金	木	ごはん クリームシチュー キャベツのツナサラダ バナナ	●キャベツのツナサラダ(マヨドレ)	鶏肉・牛乳 ツナフレーク	玉ねぎ・人参・プロッコリー キャベツ・コーン・きゅうり・人参 バナナ	米(国産) じゃが芋 ●マヨネーズ	クリームシチューミックス 塩	シュガートースト 牛乳		食パン・マーガリン 砂糖 牛乳
17 土	木	五目炒飯 野菜ナムル みかん缶 すまし汁		鶏ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・コーン・グリンピース キャベツ・ほうれん草・人参・にんにく みかん(缶詰) 大根・わかめ	米(国産)・油 白ごま・砂糖・調合ごま油	中華だし・塩・醤油 醤油・塩 だし・醤油・塩			
19 月	木	ごはん 魚のバター醤油焼き 切干大根の煮物 パイン缶 かきたま汁	●卵無しすまし汁	ホキ 油揚げ ●卵	切干大根・人参・さやいんげん パイン(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産) 小麦粉・油・バター 砂糖	塩・醤油 醤油・みりん風調味料・和風だし だし・醤油・塩	磯辺フライドポテト 牛乳		ホテトフライ・油 塩・あおさのり 牛乳
20 火	木	ケチャップライス ローストチキン 野菜ソテー みかん缶 コンクリームスープ		ウインナー 鶏肉 牛乳	人ねぎ・玉ねぎ・グリンピース にんにく 玉ねぎ・プロッコリー・人参 みかん(缶詰) ドライパセリ	米(国産)・油 油 油	トマトケチャップ・コンソメ・塩 味塩こしょう・醤油・料理酒 コンソメ コーンクリームスープの素	フルーツゼリー 豆乳ウエハース		クールゼリーの素・難消化(缶詰) パイン(缶詰) 豆乳ウエハース
21 水	木	ごはん 豆腐ハンバーグ マグロ入り人参しりしり バナナ すまし汁	●卵無しマグロ入り人参しりしり	豆腐・牛豚ひき肉 まぐろツナフレーク・●卵	玉ねぎ・人参 人参 バナナ 大根・ほうれん草	米(国産) パン粉・油 油 おつゆ麺	味塩こしょう・ウスターソース・トマトケチャップ 塩 だし・醤油・塩	ちんぴん 牛乳		小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・油 牛乳
22 木	木	沖縄野菜そば 鶏の天ぷら オレンジ		豚肉 鶏肉	玉ねぎ・白菜・人参・万能ねぎ オレンジ	沖縄そば 小麦粉・油	だし・沖縄そばだし	ツナ味噌おにぎり お茶		米(国産)・ツナフレーク・白みそ 醤油・砂糖 麦茶
23 金	木	ハヤシライス 野菜たっぷりスープ みかんヨーグルト		牛肉 ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ・人参・グリンピース キャベツ・人参・コーン・ドライパセリ みかん(缶詰)	米(国産)・油	ハヤシフレーク コンソメ	シュガートースト 牛乳	●食パンの揚げパン	●コッペパン・油 砂糖 牛乳
24 土	木	豚肉ときのこのとろとろ丼 ササミとプロッコリーの酢の物 黄桃缶 すまし汁		豚肉 鶏ささみ 豆腐・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参・えのきだけ・しめじ・干しいたけ・さやいんげん プロッコリー・人参 黄桃(缶詰) 玉ねぎ・わかめ	米(国産)・砂糖・でん粉 砂糖・白ごま	だし・醤油・みりん風調味料・料理酒 酢・醤油 だし	五穀ビスケット お茶		五穀ビスケット 麦茶
26 月	木	味噌ラーメン キャベツの中華和え みかん		豚肉	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 キャベツ・人参・コーン みかん	ラーメン・油 調合ごま油	みそラーメンスープ 醤油・みりん風調味料	わかめおにぎり お茶		米(国産) わかめご飯の素 麦茶
27 火	木	ごはん 魚のタルタル焼き ひじきのそぼろ煮 パイン缶 みそ汁	●魚のタルタル焼き(マヨドレ)	メルルーサ 鶏ひき肉(ささみ) 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ドライパセリ ひじき・大根・人参・さやいんげん パイン(缶詰) かぼちゃ・白菜・小松菜	米(国産) 油・●マヨネーズ 砂糖	塩 醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし だし	大学芋 牛乳		さつま芋・油 砂糖・黒ごま 牛乳
28 水	木	ごはん 鶏肉の唐揚げ プロッコリーサラダ バナナ すまし汁		鶏肉 豆腐	にんにく プロッコリー・人参 バナナ 玉ねぎ・ほうれん草	米(国産) でん粉・油 砂糖・玉ねぎドレッシング	醤油・料理酒 だし・醤油・塩	メロンパン風トースト 牛乳	●食パンのトースト	食パン・バター・●卵 砂糖・小麦粉 牛乳
29 木	木	カレーライス 野菜たっぷりスープ 白桃ヨーグルト		豚肉 ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ・人参 白菜・コーン・人参・ドライパセリ 白桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖	カレーフレーク・コンソメ・トマトケチャップ・醤油 コンソメ	もずくのひらやーちー 牛乳		もずく・玉ねぎ・人参・ニラ 小麦粉・和風だし・塩・油 牛乳
30 金	木	ごはん 豚肉とシブイの煮物 納豆みそ オレンジ みそ汁		豚肉・生揚げ ツナフレーク・納豆・白みそ 赤みそ・白みそ	冬瓜・人参・小松菜 万能ねぎ オレンジ 玉ねぎ・万能ねぎ	米(国産) 油・砂糖 砂糖	醤油・みりん風調味料・料理酒・和風だし みりん風調味料	さなこドーナツ 牛乳		小麦粉・きな粉・ベーキングパウダー 砂糖・豆腐・油 牛乳
31 土	木	豚丼 オクラの酢の物 みかん缶 すまし汁		豚肉 ちくわ 豆腐	玉ねぎ・人参 オクラ・人参 みかん(缶詰) 大根・ほうれん草	米(国産) 砂糖・でん粉 砂糖	和風だし・みりん風調味料・醤油・料理酒 酢・醤油 だし・醤油・塩	ほたほた焼 お茶		ほたほた焼き 麦茶

※ アレルギーマークは【●卵 ◆落花生】のみ表示しています。
 ※ 天候や仕入れの都合により献立を変更する場合があります。
 ※ 五穀ビスケット・ほたほた焼き・ソフトせんべい・星食べよ・豆乳ウエハースのおやつは、O.1歳児には乳児用菓子に変更しています。

3歳以上児	エネルギー (kcal) 527kcal	たんぱく質 (g) 17.9g	脂質 (g) 16.8g	食塩相当量 (食塩) 1.9g
3歳未満児	エネルギー (kcal) 431kcal	たんぱく質 (g) 14.5g	脂質 (g) 13.8g	食塩相当量 (食塩) 1.5g

献立作成：一富士フードサービス