

令和8年1月 献立表

保育所 ちゃお

日	曜日	お昼				おやつ		
		主食	汁物	主菜/副菜		午前	共通	午後
5	月	ごはん	麺汁	すき焼き風ご飯	牛肉 ごぼう しめじ 人参 ねぎ こんにゃく 醤油 みりん	かりんとう	豆	チーズ蒸しパン
			麺 とろろ昆布 ねぎ	高野豆腐の煮物・みかん	高野豆腐 椿茸 人参 醤油 みりん だし		乳	HM チーズ 豆乳
6	火	十六穀米	みそ汁	アジのカレーパン粉焼き	アジ 塩コショウ カレー粉 小麦粉 パン粉	小魚	豆	マカロニきな粉
			大根 豆腐 なめこ ねぎ	シャキシャキサラダ	じゃが芋 きゅうり 塩コショウ オリーブ油		乳	マカロニ きな粉
7	水	ごはん	わかめスープ	油淋鶏	鶏むね肉 塩コショウ 片栗粉 醤油 みりん 酢 ねぎ	ピスケット	豆	七草粥
			わかめ ねぎ ごま	野菜のオリーブ和え	キャベツ 人参 きゅうり 塩コショウ オリーブ油 レモン汁		乳	七草 米
8	木	ごはん	みそ汁	ビーマンの肉詰め	豚ひき肉 玉ねぎ 塩コショウ 片栗粉 ビーマン トマトソース	せんべい	豆	フレンチトースト
			大根 えのき 揚げ ねぎ	ほうれん草の白和え	ほうれん草 人参 豆腐 鰹節 ごま 醤油 だし		乳	食パン 卵 豆乳 オリゴ糖
9	金	ごはん	かきたま汁	回鍋肉	豚肉 キャベツ 人参 ビーマン 味噌 オイスターソース ガラだし 酒 みりん	芋けんぴ	豆	せんざい
			卵 ねぎ 白だし	春雨サラダ	春雨 きゅうり 人参 ガラだし 醤油 酢 ゴマ油		乳	小豆 オリゴ糖 餅
鏡開き			麺	焼きそば	中華麺 キャベツ 人参 魚肉ソーセージ ソース 塩コショウ	クラッカー		せんべい
			ブチゼリー					
13	火	ごはん	みそ汁	炊き込みピラフ	ご飯 コーン 人参 玉ねぎ コンソメ 塩 オリーブ油	ピスケット	豆	ホットケーキ
			白菜 椿茸 わかめ ねぎ	里芋ヒカラの煮物	里芋 人参 イカ 醤油 みりん		乳	HM 豆乳 卵
14	水	十六穀米	ミネストローネ	魚のパン粉焼き	魚 塩コショウ 小麦粉 パン粉	小魚	豆	みかんゼリー
			じゃが芋 人参 玉ねぎ 大根 トマトソース コンソメ	小松菜の胡麻和え	小松菜 人参 ごま 醤油		乳	みかん 寒天
15	木	ごはん		ミルフィユ鍋	豚バラ肉 白菜 もやし ニラ ねぎ ガラだし 醤油	かりんとう	豆	大学芋
				蓮根サラダ・果物	蓮根 きゅうり マヨネーズ 塩コショウ ・ 果物		乳	さつ芋 醤油 みりん ごま
16	金	ごはん	みそ汁	ハンバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ パン粉 卵 塩コショウ トマトソース	せんべい	豆	焼きおにぎり
			豆腐 大根 なめこ ねぎ	ボトナサラダ	じゃが芋 きゅうり 人参 マヨネーズ 塩コショウ		乳	ご飯 青のり 醤油
17	土	ごはん	わかめスープ	チャーハン	卵 小エビ 玉ねぎ ガラだし オイスターソース	クラッcker		かりんとう
			わかめ ねぎ ごま	ブチゼリー				
19	月	ごはん		カレーライス	ツナ ジャガ芋 玉ねぎ 人参 しめじ カレー粉 コンソメ	ピスケット	豆	小豆蒸しパン
				キャベツの中華和え・果物	キャベツ きゅうり 小エビ ガラだし 塩コショウ ゴマ油		乳	HM 小豆 豆乳
20	火	十六穀米	みそ汁	魚の竜田焼き	魚 醤油 片栗粉	芋けんぴ	豆	薄焼き
			じゃが芋 玉ねぎ えのき ねぎ	煮物	大根 里芋 人参 椿茸 醤油 みりん		乳	納豆 ねぎ 小麦粉 だし
21	水	ごはん	中華コーンスープ	グラタン	鶏ささみ マカロニ 玉ねぎ 米粉 牛乳 コンソメ チーズ	カルシウムせんべい	豆	桃ゼリー
			コーン 卵 ガラだし 片栗粉	ブロッコリー サラダ	ブロッコリー きゅうり 塩コショウ オリーブ油		乳	桃 寒天
22	木	ごはん	みそ汁	チキンナゲット	鶏ひき肉 豆腐 塩コショウ 小麦粉 パン粉 トマトソース	小魚	豆	粉ふき芋
			大根 白菜 ねぎ	ひじき煮	ひじき 人参 椿茸 大豆 醤油 みりん		乳	じゃが芋 青のり 塩
23	金	ごはん	みそ汁	豚の生姜焼き	豚肉 玉ねぎ 醤油 みりん 生姜	果物	豆	スコーン
			豆腐 キャベツ ねぎ	ナムル	もやし きゅうり 人参 ガラだし 塩コショウ		乳	HM 卵 豆乳 チーズ
24	土	麺		和風スパゲティ	スパゲティ 玉ねぎ ほうれん草 桜エビ 醤油	かりんとう		せんべい
			ブチゼリー					
26	月	ごはん	みそ汁	貢の炊き込みご飯	ツナ あげ 舞茸 しめじ 人参 醤油 みりん だし	クラッcker	豆	コーン蒸しパン
			大根 白菜 ねぎ	切り干し大根煮	切り干し大根 人参 椿茸 醤油 みりん		乳	HM コーン 豆乳
27	火	十六穀米	けんちん汁	魚のパン粉焼き	魚 塩コショウ 小麦粉 パン粉	せんべい	豆	豆腐ドーナツ
			鍋肉 大根 ごぼう 人参 椿茸 こんにゃく	キャベツの卵炒め	キャベツ 卵 塩コショウ オイスターソース		乳	HM 豆腐 卵 きなこ
28	水	ごはん	みそ汁	チキンカツ	鶏ささみ 塩コショウ 小麦粉 パン粉 オーロラソース	小魚	豆	りんごヨーグルト
			豆腐 玉ねぎ えのき ねぎ	ほうれん草のお浸し	ほうれん草 人参 鰹節 醤油 だし		乳	りんご ヨーグルト コーンフレーク
29	木	ごはん		おでん	つくね (鶏ひき肉 ねぎ 生姜) 大根 里芋 こんにゃく 卵 醤油 みりん だし	芋けんぴ	豆	じゃこトースト
				マカロニサラダ・果物	マカロニ きゅうり 人参 マヨネーズ 塩コショウ		乳	食パン じゃこ マヨネーズ チーズ
30	金	ごはん	みそ汁	厚揚げの肉巻き	豚ロース肉 厚揚げ 醤油 みりん	麺菓子	豆	じゃが芋餅
			白菜 大根 なめこ ねぎ	おからのいり煮	おから ごぼう 人参 椿茸 だし 醤油 みりん		乳	じゃが芋 片栗粉 醤油 みりん
31	土	麺		うどん	うどん 椿茸 あげ ねぎ 醤油 みりん だし	ピスケット		かりんとう
			ブチゼリー					

★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんになっています。

★使用する食材（調味料含む）はすべて国産を使用しています。

★おだしは、かつお節からとっています。

★アレルギーのある子には、他の食材で対応しています。

★3時のおやつは毎日手作りにしています。（土曜日・祝日は除く）

★おやつの豆乳は人肌に温めています。