

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

- ★おみそ汁は献立以外の具材も入れ、具だくさんしています。
- ★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）
- ★おやつは豆乳は人肌に温めています。