

令和8年



1月 給食献立表



りとせぶどう大野南保育園

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる
5	月	ご飯 チキンカレー プロッコリーのおかか和え 切り干し大根の味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 きなこマカロニ	・鶏肉 ・豆乳・削り節 ・淡色辛みそ・きな粉 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・マカロニ ・上白糖	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・プロッコリー ・カリフラワー・にんじん ・切干し大根・わかめ
6	火	食パン スパニッシュオムレツ じやが芋のコロコロサラダ 千切りスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・鶏ひき肉 ・鶏卵 ・牛乳・さけ	・食パン・じゃがいも・上白糖 ・調合油・精白米 ・いりごま	・かぼちゃ・たまねぎ ・ほうれんそう・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・キャベツ ・パイン缶
7	水	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 ほうれん草の胡麻和え かぶと油揚げの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 七草がゆ	・ぶた肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・牛乳 ・しらす干し	・精白米・調合油 ・上白糖・いりごま	・れんこん・きぬさや・ごぼう ・にんじん・ほうれんそう ・もやし・かぶ・七草
新年 お楽しみ会	木	ちらし寿司 松風焼き 紅白なます 花麩のすまし汁 りんご	麦茶 ウエハース 牛乳 あんこ蒸しパン	・さけ・でんぶ・鶏ひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・こしあん	・精白米・上白糖・パン粉 ・いりごま・麩 ・薄力粉・調合油	・にんじん・ごぼう・きぬさや ・れんこん・長ねぎ・だいこん ・たまねぎ・りんご
9	金	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 切干大根の煮物 ほうれん草と豆腐のみそ汁 みかん缶	麦茶 クラッカー 牛乳 チーズコーンマフィン	・鶏肉・焼き竹輪 ・綿ごし豆腐・淡色辛みそ ・牛乳 ・プロセスチーズ・豆乳	・精白米・塩こうじ・上白糖 ・薄力粉 ・調合油	・切干し大根・にんじん ・いんげん・ほうれんそう ・みかん缶・コーン
10	土	野菜ほうとううどん プロッコリーのごま和え バナナ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏肉 ・淡色辛みそ	・うどん・いりごま ・上白糖	・ごぼう・だいこん・にんじん ・かぼちゃ・長ねぎ ・プロッコリー・バナナ
12	月			成 人 の 日		
13	火	ご飯 鶏肉と根菜の煮物 白菜のツナサラダ じやが芋と玉ねぎの味噌汁 パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 かぼちゃクッキー	・鶏肉 ・ツナ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・じゃがいも・ごま油 ・上白糖・いりごま ・薄力粉	・だいこん・にんじん ・きぬさや・はくさい ・もやし・ほうれんそう ・コーン・たまねぎ
14	水	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ ワカメスープ みかん	麦茶 せんべい 牛乳 ジャムサンド	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ビーフン・ごま油・いりごま ・食パン・マーガリン	・ににく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・はくさい ・きゅうり・わかめ・みかん ・いちごジャム
15	木	ご飯 鮭の西京焼き ごぼうサラダ 白菜としめじの味噌汁 オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 のり塩ポテト	・さけ ・淡色辛みそ・ヨーグルト ・牛乳	・精白米・上白糖・マヨドレ ・いりごま	・ごぼう・にんじん・きゅうり ・はくさい・しめじ ・あおのり
16	金	豚汁うどん 小松菜の納豆和え バナナ ヨーグルト	麦茶 クラッcker 牛乳 ひじきおにぎり	・ぶた肉・油揚げ ・淡色辛みそ・納豆 ・削り節・ヨーグルト ・牛乳	・うどん ・精白米	・ごぼう・だいこん・にんじん ・長ねぎ・ごまつな ・もやし・バナナ・ひじき
17	土	鶏そぼろ丼 具だくさん味噌汁 りんご	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・じゃがいも	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・たまねぎ・りんご
19	月	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き 切干大根のサラダ 麩とたまねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 バナナスコーン	・鶏肉・淡色辛みそ ・ロースハム・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖・麩・薄力粉 ・マーガリン	・切干し大根・きゅうり ・にんじん・もやし ・たまねぎ・みかん缶・バナナ
20	火	ハヤシライス スパゲティサラダ チングン菜とじやが芋のスープ パイン缶	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアすなつ麩	・ぶた肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳	・精白米・調合油 ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・じゃがいも ・マーガリン・麩	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・ににく・トマト ・トマト・きゅうり・パイン缶 ・キャベツ・チングン菜
21	水	ぶりかけご飯 千草焼き 大豆とひじきの炒め煮 キャベツと人参の味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 焼きうどん	・鶏ひき肉・鶏卵 ・大豆・油揚げ ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・上白糖 ・うどん	・にんじん・乾いただけ ・みつば・にんじん・ひじき ・キャベツ・たまねぎ・チングンサイ
誕生日会 22 木	木	コーンピラフ 鶏のからあげ マカロニサラダ たまねぎと南瓜のスープ ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日カッパーケーキ	・鶏肉 ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳・豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・上白糖・マヨドレ ・薄力粉	・コーン・たまねぎ・きゅうり ・にんじん・くりかぼちゃ・みかん缶詰
23	金	ご飯 豚肉のしょうが焼き 水菜と根菜の胡麻和え 南瓜とほうれん草の味噌汁 パイン缶	クラッcker 麦茶 牛乳 やきいも	・ぶり・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・いりごま・上白糖 ・さつまいも	・しょうが・みずな・ごぼう・かぶ ・だいこん・かぼちゃ ・ほうれんそう・たまねぎ ・パイン缶
24	土	スパゲティミートソース 具だくさんスープ バナナ	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも	・たまねぎ・ににく・トマト ・トマトケチャップ・チングンサイ ・にんじん・バナナ
26	月	ご飯 ハンバーグ 三色チーズサラダ コーンスープ りんご	麦茶 野菜せんべい 牛乳 きなこケーク	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳 ・プロセスチーズ・きな粉	・精白米・パン粉・調合油 ・ごま油・上白糖・薄力粉	・たまねぎ・トマトケチャップ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・コーンクリーム・りんご
27	火	ご飯 すき焼き風煮 南瓜の煮付け 大根とわかめの味噌汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	・ぶた肉 ・焼き豆腐・淡色辛みそ ・ヨーグルト	・精白米・しらたき・上白糖	・はくさい・こまつな・かぼちゃ ・だいこん・わかめ ・長ねぎ・みかん缶・バナナ ・パイン缶
28	水	ご飯 鮭の香りパン粉焼き ポテトサラダ 豆腐の洋風スープ パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 ウインナーパイ	・鮭・粉チーズ・パン粉 ・魚肉ソーセージ・豆腐 ・牛乳・ウインナー	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨドレ ・パイシート	・ほうれん草 ・にんじん・きゅうり ・えのきだけ・パイン缶
29	木	豆乳味噌うどん プロッコリーとしらすのサラダ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 きんぴらおにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・しらす干し ・牛乳	・うどん・いりごま ・ごま油・上白糖・調合油 ・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・プロッコリー ・バナナ・ごぼう
30 リクエスト メニュー	金	ハンバーガー フライドポテト たまねぎとにんじんのスープ いちご	麦茶 クラッcker 牛乳 ココアケーク	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・豆乳 ・普通牛乳	・ロールパン・パン粉 ・じゃがいも ・調合油 ・薄力粉・上白糖	・たまねぎ・レタス ・トマトケチャップ ・にんじん・いちご
31	土	ジャジャ苺 具だくさん味噌汁 バナナ	麦茶 クラッcker 麦茶 ぶどうゼリー ソフトせんべい	・鶏ひき肉・淡色辛みそ	・精白米・上白糖・片栗粉 ・じゃがいも	・たまねぎ・きゅうり・チングンサイ ・にんじん ・バナナ

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量 555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250 μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
今月の平均栄養量 538kcal	22.7g	15.9g	231mg	2.2mg	209 μg	0.39mg	0.40mg	29mg	5.0g	1.6g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります