



1月 献立表

令和8年

ミルキーホーム

日	曜	昼食		おやつ	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる					
5	月	【小寒】ご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	かいちやのビスケット 牛乳	かつおだしパック 高野豆腐 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 バン粉 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ わかめ 青のり 大根 人参 南瓜	水 こいくちしようゆ 塩 みりん 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー	
6	火	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のおかか炒め キャベツの海苔和え りんご 麦茶	ココアパンケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	植物だし 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 焼きのり りんご	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしようゆ 麦茶 ココア	
7	水	ゆきだるまカレー フレンチサラダ オレンジ 麦茶	きなこおはぎ 麦茶	ツナ 鶏肉 きなこ	米 じゃが芋 油 砂糖 米	玉ねぎ 人参 大根 グリンピース 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ トマトケチャップ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶	
8	木	ご飯 コーンスープ 鶏肉のオーロラソース焼き 野菜ソテー バナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ エリンギ バブリカ フロッコリー バナナ ぶどうジュース ナガ	水 シチューフレーク 塩 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素 麦茶	
9	金	焼きそば わかめスープ 中華和え ヨーグルト 麦茶	【食育】 七草がゆ 麦茶	豚肉 かつお節 木綿豆腐 干しあえび ヨーグルト	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 人参 ピーマン 青のり わかめ もやし ほうれん草 玉ねぎ せり なすな ごきとう はこべら ほとけのさ すずな すずしろ	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしようゆ 水 穀物酢 麦茶 塩	
10	土	五目煮丼 味噌汁 チングン菜のお浸し グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ クラッカー 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 パンケーキ クラッカー	人参 玉ねぎ 干しいたけ 植物だし 万能ねぎ チングン菜 切干大根 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしようゆ 麦茶	
13	火	ご飯 豚汁 まぐろフライ 納豆和え オレンジ 麦茶	ひじきドーナツ 牛乳	味噌 豚肉 納豆 牛乳	米 油 マグロフレー油 片栗粉 サラダ油 無塩バター 砂糖 薄力粉	植物だし 大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ オレンジ ひじき	水 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしようゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
14	水	ロールパン コンソメスープ ミートグラタン 花野菜入りサラダ りんご 麦茶	鮭おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ 鮭	ロールパン 油 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	えのき茸 チングン菜 玉ねぎ バセリ フロッコリー カリフラワー もやし りんご 青のり	チキンスープの素 塩 水 人參ドレッシング 麦茶 料理酒	
15	木	ご飯 中華スープ 豚肉の生姜焼き 大根のマヨ和え チーズ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	豚肉 チーズ クリーム 牛乳	米 ごま油 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム	干しいたけ 玉ねぎ 大根 コーン	水 チキンスープの素 こいくちしようゆ 料理酒 塩 麦茶	
16	金	ご飯 味噌汁 赤魚の塩こうじ焼き 豆腐のそぼろ煮 ジョア 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 赤魚 鶏肉 木綿豆腐 ジョア 牛乳	米 小切麺 塩こうじ 油 片栗粉 じゃが芋	植物だし かぶ 小松菜 人参 しめじ グリンピース 玉ねぎ	水 料理酒 こいくちしようゆ みりん 麦茶 チキンスープの素 塩	
17	土	焼き鶏丼 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ 麦茶	カツゼリー(青りんご) ビスケット 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 青りんごゼリー マンナビスケット	焼きのり 植物だし もやし ほうれん草 キュウリ 人参 わかめ バナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしようゆ 穀物酢 塩 麦茶	
19	月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のおかか炒め キャベツの海苔和え りんご 麦茶	ココアパンケーキ 牛乳	味噌 豚肉 納豆 牛乳 かつお節 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス	植物だし 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ 焼きのり りんご	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちようゆ 麦茶 コア	
20	火	【大寒】ご飯 すまし汁 たらのから揚げ ふろふき大根 チーズ 麦茶	米粉カッピケーキ 牛乳	かつおだしパック 高野豆腐 たら 味噌 牛乳 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま 米粉カッピケーキ	白菜 わかめ 大根 植物だし 南瓜	水 こいくちしようゆ 塩 料理酒 穀物酢 みりん ベーキングパウダー	
21	水	ツナカレー フレンチサラダ オレンジ 麦茶	鶏のラスク 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 小切麺 無塩バター マンナビスケット	玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 カレールウ 料理酒 穀物酢 塩 麦茶	
22	木	ご飯 コーンスープ 鶏肉のオーロラソース焼き 野菜ソテー バナナ 麦茶	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ エリンギ バブリカ フロッコリー バナナ ぶどうジュース アガ	水 シチューフレーク 塩 料理酒 トマトケチャップ チキンスープの素 麦茶	
23	金	焼きそば わかめスープ 中華和え ヨーグルト 麦茶	そぼろおにぎり 麦茶	豚肉 かつお節 木綿豆腐 干しあえび ヨーグルト 豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 米	キャベツ 人参 ピーマン 青のり わかめ もやし ほうれん草 玉ねぎ	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしようゆ 水 穀物酢 麦茶 塩	
24	土	五目煮丼 味噌汁 チングン菜のお浸し グレープフルーツ 麦茶	パンケーキ クラッcker 牛乳	鶏肉 味噌 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 パンケーキ クラッcker ビスケット	人参 玉ねぎ 干しいたけ 植物だし 万能ねぎ チングン菜 切干大根 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいくちしようゆ 麦茶	
26	月	ご飯 味噌汁 ぶりのカレー 風味焼き 塩昆布和え チーズ 麦茶	りんご春巻き 牛乳	味噌 高野豆腐 ぶり チーズ 牛乳	米 砂糖 ピスケット 春巻き の皮	植物だし 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 塩昆布 りんご レモン	水 カレーパウダー こいくちようゆ みりん 料理酒 塩 麦茶	
27	火	ご飯 豚汁 まぐろフライ 納豆和え オレンジ 麦茶	ひじきドーナツ 牛乳	味噌 豚肉 納豆 牛乳	米 油 マグロフレー油 片栗粉 サラダ油 無塩バター 砂糖 薄力粉	植物だし 大根 人参 ごぼう 食ねぎ キャベツ オレンジ ひじき	水 料理酒 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちようゆ 麦茶 ベーキングパウダー	
28	水	ロールパン コンソメスープ ミートグラタン 花野菜入りサラダ りんご 麦茶	鮭おにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 チーズ 鮭	ロールパン 油 片栗粉 油 砂糖 ごま パン粉 米	えのき茸 チングン菜 玉ねぎ バセリ フロッコリー カリフラワー もやし りんご 青のり	チキンスープの素 塩 水 人參ドレッシング 麦茶 料理酒	
29	木	ご飯 味噌汁 赤魚の塩こうじ焼き 豆腐のそぼろ煮 ジョア 麦茶	フライドポテト 牛乳	味噌 赤魚 鶏肉 木綿豆腐 ジョア 牛乳	米 小切麺 塩こうじ 油 片栗粉 じゃが芋	植物だし かぶ 小松菜 人参 しめじ グリンピース 玉ねぎ	水 料理酒 こいくちようゆ みりん 麦茶 チキンスープの素 塩	
30	金	ご飯 中華スープ 豚肉の生姜焼き 大根のマヨ和え チーズ 麦茶	ブルーベリーケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖 ホットケーキミックス ブルーベリージャム	干しいたけ 玉ねぎ 大根 コーン	水 チキンスープの素 こいくちようゆ 料理酒 塩 麦茶	
31	土	焼き鶏丼 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 バナナ 麦茶	カツゼリー(青りんご) ビスケット 牛乳	鶏肉 味噌 油揚げ 牛乳	米 砂糖 青りんごゼリー マンナビスケット	焼きのり 植物だし もやし ほうれん草 キュウリ 人参 わかめ バナナ	水 料理酒 万能つゆ こいくちようゆ 穀物酢 塩 麦茶	

☆ 今月の平均給与栄養量☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	目標量	589	22.1	19	270
児	平均量	576	21	19.5	288

	目標量	平均量	目標量	平均量
乳	494	485	15.9	225

	目標量	平均量
乳	496	17.9

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。