



1月 献立表



令和8年

ミルキーホーム

日 曜			あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
5 月	【小寒】ご飯 すまし汁 松風焼き 紅白なます チーズ 麦茶	かぼちゃのビスケット 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 パン粉 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 こいちしょうゆ 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 さつまいも 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 グリーンピース キャベツ 焼きのり りんご	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいちしょうゆ 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 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 コンスープ 鶏肉のオーロラソース焼き 野菜ソテー パナナ 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 パプリカ ブロッコリー パナナ ぶどうジュース アガー	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 ビーマン 青のり わかめ もやし ほうれん草 玉ねぎ せり なずな ごぼう はこべら ほと けのご すずな すずしろ	中濃ソース チキンスープの素 こいちしょうゆ 水 穀物酢 麦茶 塩
10 土	五目煮丼 味噌汁 チンゲン菜のお浸し 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 チンゲン菜 切干大根 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいちしょうゆ 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 マグロフライ 片栗粉 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 こいちしょうゆ 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 チンゲン菜 玉ねぎ バセリ ブロッコリー 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 人参ドレッシング 麦茶 料理酒
15 木	ご飯 中華スープ 豚肉の生妻焼き 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 こいちしょうゆ 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 小切麴 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 こいちしょうゆ 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 パナナ 麦茶	カップゼリー（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 きゅうり 人参 わかめ パナナ	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 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 油揚げ 豚肉 かつお節 牛乳	米 さつまいも 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 グリーンピース キャベツ 焼きのり りんご	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいちしょうゆ 麦茶 ココア
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	米粉カップケーキ 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 米粉カップケーキ	白菜 わかめ 大根 植物だし 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 みりん 麦茶 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	鮭のラスク 牛乳	ツナ 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 小切麴 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 コンスープ 鶏肉のオーロラソース焼き 野菜ソテー パナナ 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 パプリカ ブロッコリー パナナ ぶどうジュース アガー	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 ビーマン 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 こいちしょうゆ 水 穀物酢 麦茶 塩
24 土	五目煮丼 味噌汁 チンゲン菜のお浸し 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 ビスケット	人参 玉ねぎ 干しいたけ 植物だし 万能ねぎ チンゲン菜 切干大根 グレープフルーツ	水 万能つゆ 料理酒 みりん こいちしょうゆ 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 ビスケット 春巻き の皮 りんごジャム	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 カレー粉 こいちしょうゆ 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 マグロフライ 片栗粉 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 こいちしょうゆ 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 無塩バター 薄力粉 パン粉 米	えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ バセリ ブロッコリー 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 人参ドレッシング 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 小切麴 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 こいちしょうゆ みりん 麦茶 チキンスープの素 塩
30 金	ご飯 中華スープ 豚肉の生妻焼き 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 こいちしょうゆ 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 パナナ 麦茶	カップゼリー（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 きゅうり 人参 わかめ パナナ	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 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 児	目標量	589	22.1	19	270	1.6
	平均量	576	21	19.5	288	1.6
乳 児	目標量	494	18.5	15.9	225	1.3
	平均量	496	17.9	16.9	283	1.3

☆ 圖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。

発行：株式会社ミルキーア