

1月 納食献立表

2026年

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	エネルギーー たんぱく質
5	月	牛肉とごぼうの甘辛煮 豆腐の味噌汁 バナナ	粉 乳 ★ココアケーキ	牛もも・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	車糖・ホットケーキミックス・有塩バター	ごぼう・にんじん・さやいんげん・こねぎ バナナ	416kcal 20.7g
6	火	鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 野菜スープ みかん	粉 乳 ★パルミエ	鶏もも・鶏卵・ロースハム・脱脂粉乳	車糖・じゃがいも・マヨネーズ・パイ皮 グラニュー糖	きゅうり・にんじん・たまねぎ・こまつな 温州みかん	439kcal 20.9g
7	水	七草粥 鶏の唐揚げ ホウレン草のおひたし りんごゼリー	粉 乳 ★きな粉トースト	鶏もも・さつま揚げ・油揚げ 脱脂粉乳・きな粉	かたくり粉・なたね油・ごま・車糖 食パン・グラニュー糖・マーガリン	せり・大根・にんじん・かぶ・ほうれんそう すりおろしりんごゼリー	442kcal 24.9g
8	木	魚の磯フライ アスパラスパソテー 人参&椎茸スープ パイナップル	粉 乳 ★ワインナーパン	鶏卵・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳・ウインナー・白身魚	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ホットケーキミックス・マヨネーズ	あおのり・たまねぎ・青ビーマン・にんじん ほんしめじ・アスパラガス・生しいたけ こねぎ・パインアップル缶詰	447kcal 26.2g
9	金	ポークカレー 湯野菜 ヤクルト(ピーチ)	★ぜんざい 星たべよ煎餅	豚ばら・あずき	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 車糖・甘辛せんべい	にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー	417kcal 12.3g
10	土	吉野汁 海老しゅうまい ピーチゼリー	牛 乳 バームクーヘン	鶏もも・絹ごし豆腐・しゅうまい 普通牛乳	じゃがいも・さといも・かたくり粉 バームクーヘン	大根・にんじん・生しいたけ・こねぎ すりおろしピーチゼリー	400kcal 17.2g
13	火	麻婆豆腐 春巻き ヤクルト	粉 乳 ★バタークッキー	豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	車糖・かたくり粉・春巻・なたね油 ヤクルト・薄力粉・有塩バター	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ	495kcal 21.4g
14	水	鶏肉団子スープ 三色ごま和え バナナ	麦 茶 元気ヨーグルト アンパンマン煎餅	鶏ひき肉・鶏卵	かたくり粉・さといも・じゃがいも・車糖 ごま・元気ヨーグルト・甘辛せんべい	こねぎ・にんじん・ほんしめじ・はくさい 大根・ほうれんそう・りょくどうもやし・バナナ	330kcal 15.5g
15	木	白身魚のねぎ味噌焼き 角天とキャベツの炒め物 かきたま汁 パイナップル	粉 乳 ★黄桃フルーツサンド	麦みそ・さつま揚げ・鶏卵・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム 白身魚	マヨネーズ・ごま油・食パン	根深ねぎ・キャベツ・青ビーマン えのきたけ・生しいたけ・にんじん パインアップル缶詰・もも缶詰	405kcal 25.3g
16	金	(たんぽぽクッキング) 豚みそおにぎり ※たんぽぽのみ白ご飯はいりません。 鶏の唐揚げ ホウレン草の白和え あおさと椎茸の清汁 りんごゼリー	牛 乳 ★黒糖ケーキ	豚ひき肉・麦みそ	車糖・なたね油・ごま	にら	
17	土	肉うどん いわしあげ ピーチゼリー	牛 乳 カステラ	豚もも・蒸しかまぼこ・かつお節 さつま揚げ・普通牛乳	うどん・車糖・カステラ	たまねぎ・にんじん・こねぎ・ま昆布 すりおろしピーチゼリー	429kcal 23.8g
19	月	クリームシチュー 海老カツ バナナ	粉 乳 ★アップルパイ	鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵	じゃがいも・オリーブ油・えびフライ なたね油・パイ皮	たまねぎ・にんじん・はくさい・ほんしめじ ブロッコリー・バナナ・りんご角切り	487kcal 18.6g
20	火	ハンバーグ マカロニサラダ ベーコンスープ りんごゼリー	粉 乳 ☆焼き芋	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・脱脂粉乳	パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・さつまいも	たまねぎ・にんじん・キャベツ・青ビーマン きゅうり・スイートコーン缶詰・ブロッコリー すりおろしりんごゼリー	445kcal 21.6g
21	水	ハヤシライス じゃこり温野菜 ヤクルト(ピーチ)	粉 乳 ★チュロス	豚もも・しらす干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト 強力粉・なたね油・バター グラニュー糖・粉糖	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ グリンピース・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰	404kcal 18.0g
22	木	白身魚の竜田揚げ ひじきサラダ 春雨スープ パイナップル	粉 乳 ミニメロンパン	焼き竹輪・脱脂粉乳 白身魚	かたくり粉・なたね油 マヨネーズ・普通はるさめ・ごま メロンパン	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほしひじき 生しいたけ・こねぎ・パインアップル缶詰	429kcal 23.4g
23	金	お子様ランチ 海老フライ ワインナー チキンナゲット スパサラダ エノキと人参の清汁 りんごのムース	麦 茶 ロールケーキ(いちご)	ブラックタイガー・鶏卵・ワインナー ロースハム・煮干し	ふりかけ・薄力粉・パン粉・なたね油 チキンナゲット・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・りんごムース ロールケーキ	きゅうり・にんじん・えのきたけ・こねぎ	465kcal 17.8g
24	土	中華スープ 若鶏と野菜の焼きつくね ピーチゼリー	牛 乳 鯛あられ	豚もも・鶏つくね・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油 せんべい	大根・こまつな・にんじん・ほんしめじ すりおろしピーチゼリー	400kcal 20.1g
26	月	鶏肉とごぼうの煮物 メンチカツ パイナップル	粉 乳 ★バナナケーキ	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 脱脂粉乳・鶏卵・普通牛乳	さといも・車糖・なたね油 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう 大根・パインアップル缶詰・バナナ	475kcal 22.2g
27	火	豚肉と野菜の炒め物 豆腐の清汁 りんご	粉 乳 ★シュガートースト	豚もも・麦みそ・絹ごし豆腐・煮干し 脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・食パン グラニュー糖・マーガリン	チングンサイ・さやいんげん・にんじん キャベツ・たまねぎ・こねぎ・りんご	403kcal 24.0g
28	水	ビーフシチュー 野菜男爵コロッケ ヤクルト	粉 乳 ★じゃこピザ	牛もも・普通牛乳・脱脂粉乳 エダムチーズ・しらす干し	じゃがいも・コロッケ・なたね油 ヤクルト・ピザクラスト・オリーブ油 マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリンピース・キャベツ	493kcal 20.6g
29	木	白身魚のパン粉焼き ごまマヨネーズサラダ 卵スープ バナナ	粉 乳 ★ポンポンドーナツ	ロースハム・鶏卵・脱脂粉乳 普通牛乳・白身魚	マヨネーズ・パン粉 じゃがいも・ごま・ホットケーキミックス なたね油・粉糖	ほうれんそう・にんじん・きゅうり・たまねぎ バナナ	485kcal 25.1g
30	金	豆腐の揚げボール スパソテー カレースープ りんごゼリー	粉 乳 ★ホットケーキ	鶏ひき肉・むきエビ・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・脱脂粉乳・普通牛乳 ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 じゃがいも・ホットケーキミックス メープルシロップ・有塩バター	にんじん・にら・たまねぎ・青ビーマン ほんしめじ・すりおろしりんごゼリー	434kcal 20.5g
31	土	冬野菜ラーメン ギョウザ ピーチゼリー	牛 乳 カスタードワッフル	焼き豚・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・白湯・餃子 なたね油・ワッフル	にんじん・はくさい・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・すりおろしピーチゼリー	470kcal 18.2g

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。

- 7日(水)七草粥…白ご飯はいりません。
- 16日(金)たんぽぽ組クッキング…豚みそおにぎり作り。
(たんぽぽ組のみ白ご飯はいりませんが、お米を0.5合集めます。)
- 23日(金)お誕生会… ●つくし、ひまわり組→(七草粥、お誕生会分)1合持たせてください。
●たんぽぽ組のみ→(七草粥、お誕生会、クッキング用)1.5合持たせて下さい。

