

# 令和8年1月 献立表

つるまる保育園

日	曜	副食名	食品名	間食名	食品名	未満児間食
5	月	ビーフカレー フレンチサラダ	牛肉 じゃが芋 人参 玉葱 しめじ 南瓜 コーン なす 蓬根 カレールー キャベツ 人参 胡瓜 レタス コーン 酢 油	ミルク クラッカーサンド	クラッカー ジャム クリームチーズ	チーズ ミニハート
6	火	魚の塩焼き 野菜の胡麻和え	魚 塩 酒 トマト 白菜 人参 胡瓜 サリナス ブロッコリー 胡麻	ミルク ざっくりヨーグルト	シスコーン ヨーグルト	チーズ 豆花クッキー
7	水	七草汁 納豆 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 大根 里芋 干し椎茸 しめじ 白 菜 豆腐 葱 醤油 納豆 バナナ	ミルク フレンチトースト	食パン 卵 牛乳 砂糖 マーガリン チーズ	チーズ 鈴カステラ
8	木	タンドリーチキン バラエティサラダ	鶏肉 ヨーグルト ニンニク 塩 カレー粉 ブロッコリー 人参 胡瓜 コーン カニ棒 竹輪 胡 麻 マヨネーズ	ミルク いとこ煮	小豆 さつま芋 砂糖	チーズ 木の葉せんべい
9	金	栄養揚げ わかめの酢の物	すり身 人参 玉葱 絞り豆腐 ピーマン ひじき 蓬 根 コーン 卵 油 キャベツ 人参 胡瓜 わかめ じゃこ 胡麻 酢 砂糖 醤油 トマト	ミルク 果物 菓子	みかん まがりせんべい	チーズ パン
10	土	肉うどん	うどん乾麺 鶏肉 蒲鉾 小葱			菓子
13	火	魚の竜田揚げ 伴三糸	魚 生姜 醤油 酒 片栗粉 春雨 人参 胡瓜 ハム 卵 キャベツ 胡麻 酢 砂 糖	ミルク 果物 菓子	りんご ムーンライト	チーズ ウエハース
14	水	初春ランチ（おにぎり /松風焼き/蓬根サラダ /すまし汁/ゼリー/ヤ クトル）	白米 ゆかり 鶏挽肉 玉葱 人参 絞り豆腐 ひじき 卵 葱 胡麻 味噌 砂糖 ブロッコリー 人参 胡瓜 ハム 蓬根 コーン マヨネーズ トマト 花麩 豆腐 ミニゼリー ヤクトル	ミルク どら焼き風	パンケーキ あんこ 苺 ホイップクリーム	チーズ ミニわかめちゃん
15	木	豚肉の生姜焼き 野菜の磯和え	豚肉 生姜 砂糖 醤油 酒 キャベ ツ 人参 胡瓜 サリナス ブロッコリー もみ海苔	ミルク 大学芋	さつま芋 油 黒砂糖 黒ごま いりこ	チーズ パン
16	金	南瓜のそぼろ煮 野菜のちりめん昆布和 え	南瓜 鶏挽肉 人参 玉葱 干し椎茸 厚揚げ いんげ ん 砂糖 醤油 片栗粉 白菜 人参 胡瓜 ちりめん昆布	ミルク アップルトースト	サンド食パン マーガリン りんご グラニュー糖	チーズ 動物丸ぼうろ
17	土	ラーメン	ラーメン麺 焼豚 蒲鉾 小葱			菓子
19	月	さつま汁 味付け海苔 フルーツ	鶏肉 人参 玉葱 大根 干し椎茸 さつま芋 牛蒡 しめじ 白菜 豆腐 茄苿 葱 味噌 味付け海苔 バナナ	ミルク チーズ もちもちパン	ミックス粉 白玉粉 牛 乳 粉チーズ チー ズ	チーズ ベジタブルせんべい
20	火	魚の野菜あんかけ 蒟蒻の金平	魚 片栗粉 油 人参 サリナス ピーマン 干し椎茸 筍 ガラスープ 醤油 片栗粉 金平蒟蒻 胡麻	ミルク 果物 菓子	みかん 雪の宿	チーズ パン
21	水	鶏肉のさっぱり煮 ツナサラダ	鶏肉 砂糖 醤油 酢 ツナ キャベ ツ 人参 胡瓜 コーン ブロッコリー マヨネーズ トマト	ミルク スイートポテト	さつま芋 砂糖 マーガリン	チーズ アニマルピスケット
22	木	魚の西京焼き わいわいサラダ	魚 味噌 砂糖 みりん キャベツ 人参 胡瓜 わかめ レタス ごま油 醤油	フルーツヨーグルト	ヨーグルト 黄桃缶 パイン缶 みかん缶 バナナ 砂糖	チーズ 花せんべい
23	金	牛肉のしぐれ煮 ししゃも	牛肉 玉葱 人参 糸蒟蒻 しめじ 牛蒡 高野豆腐 葱 砂 糖 醤油 ししゃも	ミルク じゃこマヨトースト	サンド食パン ジャコ 青のり マヨネーズ チーズ	チーズ バナナ
24	土	きつねうどん	うどん乾麺 すし揚げ 蒲鉾 小葱			菓子
26	月	太平燕 昆布佃煮 フルーツ	豚肉 えび いか 玉葱 人参 キャベツ 干し椎茸 蒲鉾 葱 春雨 筍 卵 ガラスープ 昆布佃煮 バナナ	ミルク チーズ 豆入りケーキ	ミックス粉 砂糖 卵 甘納 豆 マーガリン チーズ	チーズ クラッカー
27	火	のり塩チキン スパゲティサラダ	鶏肉 塩 青のり 酒 醤油 にんにく 片栗粉 小麦 粉 油 スパゲティ 人参 胡瓜 ハム コー ン キャベツ マヨネーズ	ミルク ピザトースト	サンド食パン 玉葱 ベーコ ン ピーマン ピザソース スライスチーズ	チーズ うさぎのしっぽ
28	水	ひじきの炒め煮 ワインナー	鶏肉 ひじき 切り干し大根 干し椎茸 人参 牛蒡 高野豆腐 インゲン 糸蒟蒻 油揚げ 竹輪 大豆水煮 砂糖 醤油 ウィンナー	ミルク 焼き芋	さつま芋 いりこ	チーズ チーズ
29	木	お弁当の日		ミルク 果物 菓子	みかん 黒棒	星っこ
30	金	魚の菜種焼き 野菜のピーナツ和え	魚 卵 マヨネーズ 白菜 人参 胡瓜 サリナス ブロッコリー ピーナツ 粉	ミルク ヨーグルトゼリー	ヨーグルト 生クリーム 牛乳 砂糖 ゼラチン ジャム	チーズ リングドーナツ
31	土	チャンポン	中華麺 豚肉 人参 玉葱 キャベツ サリナス 葱 ガラスープ			菓子