

献立表

2026年01月

みのり保育園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
05月	昼食	ナポリタン フルーツミックス	マカロニ・スパゲティ	ベーコン	たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、しめじ、ピーマン もも缶(白桃)、パイン缶、みかん缶	ケチャップ、洋風だしの素、中濃ソース
06火	昼食	クリームシチュー ほうれん草のなめたけ和え	じゃがいも 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍) ほうれん草(冷凍)、なめたけ、にんじん	しょうゆ(うすくち)、和風だしの素
07水	昼食	魚の照り焼き たたきごぼう 豆腐のみそ汁	砂糖 砂糖 じゃがいも	さわか 淡色みそ、木綿豆腐	にんじん、ごぼう、ごま にんじん、ねぎ、だいこん	酒、おろししょうが、みりん、しょうゆ 酢、しょうゆ(うすくち) 和風だしの素
08木	昼食	八宝菜 揚げ大豆とじゃこのさつと煮	砂糖、片栗粉 片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩) 大豆水煮缶、しらす干し	干しいたけ、はくさい、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、しらたき(冷凍)	中華だしの素、おろししょうが、しょうゆ(うすくち) みりん、しょうゆ
	午後おやつ	果物			オレンジ	
09金	昼食	カレーシチュー ツナと切り干し大根の煮物	じゃがいも、砂糖 砂糖	豚肉(肩) ツナ油漬缶	たまねぎ、日本かぼちゃ、にんじん、グリーンピース(冷凍) にんじん、切り干しだいこん、いんげん	カレールー、ケチャップ、中濃ソース しょうゆ(うすくち)、和風だしの素
	午後おやつ	栗きんとんケーキ	バター、くりの甘露煮、さつまいも、ホットケーキ粉	脱脂粉乳、卵		
10土	昼食	ミートソーススパゲティ チーズ	砂糖、スパゲティ	豚ひき肉 チーズ	しめじ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	トマトソース、ケチャップ、中濃ソース
13火	昼食	いわしのしょうが煮 ブロッコリーとさつまいもの白和え ちくわのみそ汁	砂糖、さつまいも	いわし缶 淡色みそ、木綿豆腐 淡色みそ、ちくわ	ブロッコリー、にんじん、ごま カットわかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ りんご	和風だしの素
	午後おやつ	果物				
14水	昼食	筑前煮 豚肉と豆腐のみそ汁	砂糖、じゃがいも	鶏もも肉(皮付き) 米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、木綿豆腐	干しいたけ、にんじん、にんじん、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、日本かぼちゃ えのきたけ、ねぎ、にんじん、たまねぎ	和風だしの素、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ 和風だしの素
15木	昼食	播磨のかき揚げ 黒豆の含め煮 紅白すまし汁	油、さつまいも、てんぷら粉	えび、しらす干し しょうゆ豆(煮豆) 絹ごし豆腐	れんこん、たまねぎ、ごぼう しめじ、ねぎ、きんとき、にんじん、だいこん	和風だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち)
16金	昼食	鮭の塩焼き 卵の花の炒り煮 畑のスープ	砂糖 さつまいも	さけ 鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、おから ベーコン	干しいたけ、万能ねぎ、にんじん、ごぼう、しらたき しめじ、にんじん、たまねぎ 万能ねぎ、にんじん、たまねぎ	食塩 和風だしの素、しょうゆ(うすくち) パセリ粉、洋風だしの素、食塩 みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
17土	昼食	お好みうどん ゼリー	ゆでうどん	卵、牛肉(肩)、さつまいも揚げ		
19火	昼食	愛情弁当				
20水	昼食	焼きそば チーズ				
21木	昼食	芋煮 テリヤキチキン ゼリー	砂糖、さといも(冷凍) 砂糖	牛肉(肩)、さつまいも揚げ、焼き豆腐 鶏もも肉(皮付き)	ねぎ、にんじん、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース(冷凍)、しらたき	酒、みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち) しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが
	午後おやつ	スティックパン	ロールパン			
22土	昼食	自身魚のマヨ焼き ハムと白菜のごま和え 鶏肉とかぶのスープ	マヨネーズ	かたひ ハム 鶏もも肉(皮付き)	はくさい、ごま しめじ、にんじん、たまねぎ、かぶ	しょうゆ(うすくち) パセリ粉、洋風だしの素
	午後おやつ	マカロニきなこ	砂糖、マカロニ	きな粉		
23金	昼食	ひじき御飯 ポテトサラダ 豚汁 ウインナー	米 じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	ツナ油漬缶、油揚げ ハム 木綿豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ ウインナーソーセージ	ひじき、にんじん、ごま きゅうり、コーン(冷凍)、にんじん だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	酒、みりん、和風だしの素、食塩、しょうゆ(うすくち) 食塩 和風だしの素 ケチャップ、中濃ソース
	午後おやつ	めでたいやき				
24土	昼食	鶏のあんかけうどん チーズ	ゆでうどん	鶏もも肉(皮付き) チーズ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ	みりん、和風だしの素、しょうゆ(うすくち)
26月	昼食	豆乳チャウダー ツナとひじきの煮物	片栗粉、じゃがいも 砂糖	鶏もも肉(皮付き)、調製豆乳 ツナ油漬缶	にんじん、クリームコーン缶、コーン(冷凍)、たまねぎ、かぶ にんじん、ひじき、干しいたけ、しらたき	パセリ粉、洋風だしの素、食塩 しょうゆ(うすくち)、和風だしの素、しょうゆ
27火	昼食	自身魚のフライ ブロッコリーのごまあえ 畑のスープ	油 じゃがいも		ブロッコリー、ごま にんじん、たまねぎ	しょうゆ パセリ粉、洋風だしの素、食塩
28水	昼食	八宝菜 揚げ大豆とじゃこのさつと煮	砂糖、片栗粉 片栗粉、油、砂糖	豚肉(肩) 大豆水煮缶、しらす干し	干しいたけ、はくさい、万能ねぎ、にんじん、たまねぎ、しらたき(冷凍)	中華だしの素、おろししょうが、しょうゆ(うすくち) みりん、しょうゆ
29木	昼食	焼きししゃも 豚肉と野菜の元気ダレ 豆腐とわかめのすまし汁	油 ごま油、砂糖、はるさめ	ししゃも 白みそ、豚肉(ばら) 木綿豆腐	りんご、にんじん、にんじん、しょうが、キャベツ、ごま カットわかめ、ねぎ、にんじん、たまねぎ たまねぎ、にんじん、しらたき、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ 和風だしの素、しょうゆ(うすくち) しょうゆ(うすくち)、和風だしの素
30金	昼食	豚じゃが ハムとキャベツのカレー炒め	じゃがいも、砂糖	豚肉(もも) ハム	コーン(冷凍)、キャベツ	カレー粉、洋風だしの素
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	砂糖	脱脂粉乳	みかん缶	
31土	昼食	ちゃんぽん焼き くだもの	ゆで中華めん、ゆでうどん	豚肉(ばら)、かつお節	あおのり、もやし、ねぎ、にんじん、キャベツ バナナ	お好み焼きソース