



# こんだてひょう



令和8年1月 宮内認定こども園

日	曜日	献立	黄の食べ物	赤の食べ物	緑の食べ物	午前おやつ (乳児)	午後おやつ	エネルギー量 幼児 乳児
			熱や力になる食品	血や肉になる食品	体の調子を整える食品			
1	木							
2	金							
3	土							
4	日							
5	月	ごはん・五色納豆 みそ汁（なめこ・豆腐） 野菜ピーフン・オレンジ	米・ピーフン・油	豆腐・納豆・豚肉・味噌・チーズ・かつお節	キャベツ・なめこ・ほうれん草・にんじん・干しいたけ・海苔・わかめ・オレンジ	牛乳 ボーロ	麦茶 ゼリー	638
								537
6	火	カレーライス ねぎとわかめの中華スープ マカロニサラダ・バナナ	米・じゃがいも・マヨネーズ・マカロニ・春雨・油・ごま油・胡麻	豚肉・かにかまぼこ	玉ねぎ・きゅうり・ねぎ・にんじん・グリンピース・わかめ・バナナ	牛乳 ジャムサンドイッチ	麦茶 麺のラスク	753
								663
7	水	炊き込みごはん・七草汁 鮭の包み焼き ブロッコリーのにんじんソース	米・もち米・さつまいも・砂糖・ごま油	鮭・鶏肉・油あげ・バター	ブロッコリー・大根・にんじん・玉ねぎ・まいたけ・しめじ・かぶ・ごぼう・三つ葉・干しいたけ	牛乳 バナナ	麦茶 手作りクッキー	542
								480
8	木	おべんとうの日 つくしんぼ組バイキング給食					牛乳 りんご	麦茶 桃まん
9	金	ごはん・すまし汁 さばの味噌煮 ほうれん草の磯辺和え	米・砂糖・春雨	さば・鶏肉・味噌	白菜・ほうれん草・にんじん・ねぎ・生姜・海苔	牛乳 蒸かし芋	麦茶 ビザトースト	589
								508
10	土	わかめごはん・クリームシチュー 白菜とツナサラダ・くだもの	米・じゃがいも・砂糖・ごま油	鶏肉・牛乳・ツナ缶詰・生クリーム	白菜・玉ねぎ・にんじん・コーン・グリンピース	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
11	日							
12	月	成人の日						
13	火	ごはん・みそ汁（わかめ・豆腐） ちくわの磯辺揚げ ゆで干し大根煮・バナナ	米・じゃがいも・天ぷら粉・油・砂糖	ちくわ・豆腐・味噌・油揚げ	小松菜・糸こんにゃく・ゆで干し大根・にんじん・干しいたけ・青のり・わかめ・バナナ	牛乳 ジャムサンドイッチ	麦茶 くし焼きポテト	559
								503
14	水	<お誕生会給食> ハヤシライス・野菜スープ 花野菜サラダ・いちごのムース	米・じゃがいも・油・砂糖・ごま油	豚肉	玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ・カリフラワー・にんじん・コーン・ミニトマト	牛乳 ビスケット	麦茶 手作りどら焼き	673
								574
15	木	ソース焼きそば チンゲン菜と豆腐のスープ わかめの酢の物・オレンジ	焼きそば麺・砂糖・ごま油	豚肉・かまぼこ・かにかまぼこ	キャベツ・きゅうり・もやし・チンゲン菜・にんじん・コーン・ピーマン・わかめ・青のり・オレンジ	牛乳 ボーロ	麦茶 桃まん	543
								479
16	金	ごはん・みそ汁（白菜・厚揚げ） ししゃもの天ぷら メンマの炒り煮	米・天ぷら粉・油・砂糖・ごま	ししゃも・豚肉・味噌	白菜・メンマ・チンゲン菜・糸こんにゃく・にんじん・ねぎ・青のり	牛乳 チーズ	麦茶 バナナ	676
								541
17	土	鶏うどん 白菜の浅漬け くだもの	うどん	鶏肉	白菜・きゅうり・しめじ・にんじん・ねぎ・なめこ・小松菜	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
18	日							

19	月	しょうゆラーメン 三色野菜のゆかり和え バナナ	中華麺・砂糖	なると	大根・きゅうり・メンマ・コーン・にんじん・バナナ	牛乳 ジャムサンド イッチ	麦茶 手作りクッキー	550
								502
20	火	ごはん・マー婆ー豆腐 中華サラダ りんご	米・砂糖・春雨・片栗粉・ ごま油	豆腐・豚肉・味噌	キャベツ・きゅうり・ねぎ・にんじん・干しいたけ・りんご	牛乳 蒸かし芋	麦茶 焼きそば	658
								546
21	水	焼きおにぎり・石狩汁 ほうれん草のおひたし オレンジ	米・じゃがいも・油・砂糖・ごま油	豆腐・チーズ・鮭・味噌・ バター	もやし・ほうれん草・大根・にんじん・ねぎ・コーン・海苔・オレンジ	牛乳 チーズ	麦茶 フライドポテト	607
								473
22	木	ゆかりごはん・みそ汁（なめこ・豆腐） チキンごぼう 切干大根のサラダ	米・砂糖・油・片栗粉・ごま・ごま油	豆腐・鶏肉・味噌・ちくわ	ごぼう・きゅうり・キャベツ・なめこ・切干し大根・にんじん・わかめ	牛乳 バナナ	麦茶 ゼリー	542
								465
23	金	ごはん・もやしのみそ汁 たらフリッター ひじきの炒り煮	米・天ぷら粉・油・砂糖	たら・味噌・ちくわ・油揚げ	もやし・キャベツ・にんじん・ごぼう・ひじき・わかめ	牛乳 ボーロ	麦茶 ジャムトースト	531
								463
24	土	カレーライス プロッコリーのおかか和え くだもの	米・じゃがいも・油	豚肉・かつお節	玉ねぎ・プロッコリー・にんじん・グリンピース	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	
25	日							
26	月	ごはん・すまし汁 鮭の照り煮・大根サラダ	米・マヨネーズ・砂糖・春雨・油・片栗粉	鮭・鶏肉・かにかまぼこ	大根・きゅうり・ねぎ・にんじん	牛乳 バナナ	麦茶 いちごプリン	612
								524
27	火	ごはん・三色納豆 大根のそぼろ煮 おひたし・オレンジ	米・片栗粉・砂糖	納豆・豚ひき肉・チーズ・かつお節	大根・もやし・ほうれん草・にんじん・こんにゃく・グリンピース・海苔・オレンジ	牛乳 ボーロ	麦茶 麸のラスク	569
								499
28	水	わかめごはん・クラムチャウダー ウインナーのケチャップ和え 蒸し鶏と野菜のごまサラダ・バナナ	米・じゃがいも・ごま・砂糖・ごま油	ウインナー・えび・鶏ささみ・生クリーム・牛乳	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン・にんじん・プロッコリー・バナナ	牛乳 ビスケット	麦茶 手作りクッキー	642
								583
29	木	ごはん・豚汁 焼き魚（ほっけ）・切昆布の炒り煮	米・じゃがいも・砂糖	ほっけ・豚肉・味噌・油揚げ	大根・こんにゃく・にんじん・ごぼう・キャベツ・ねぎ・糸こんにゃく・刻み昆布	牛乳 オレンジ	麦茶 ゼリー	569
								466
30	金	カレーうどん 海苔マヨサラダ オレンジ	うどん・じゃがいも・マヨネーズ・油	豚肉・かにかまぼこ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり・小松菜・にんじん・海苔・オレンジ	牛乳 チーズ	麦茶 桃まん	655
								538
31	土	焼肉丼 キャベツの浅漬け くだもの	米・ごま・砂糖・ごま油	豚肉	キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・パプリカ・にんじん	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい	



- \* 食材等の都合により、献立・おやつが変更になる場合があります。
- \* 乳児（てんし・ぱんだ・ひよこ）組は、午前中おやつがあります。（牛乳とくだものなど）
- \* 幼児（ちょうちゅう・たんぽぽ・つくしんぼ）組は、午前中に牛乳を飲みます。

\*アレルギーを考慮した献立（卵・くるみ・ピーナッツ・そばを使用しない）としています。  
\*加工食品（・中華麺・ちくわ・ウインナー・マヨネーズ・かにかまぼこ）等は、卵を含まない製品を使用します。

