

## 鈴の花・ふろりある・みのりいちは保育園(一般)

2026年01月分の献立

|    | 月曜日                               | 火曜日  | 水曜日                                   | 木曜日                                     | 金曜日                                      | 土曜日                                 |
|----|-----------------------------------|--|---------------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| 午前 |                                   |  |                                       | 1                                       | 2  | 3                                   |
| 昼食 |                                   |  |                                       |   |  |                                     |
| 午後 |                                   |  |                                       |   |  |                                     |
| 午前 | 5 麦茶、カルシウムせんべい                    | 6 麦茶、雪の宿                                       | 7 ジョアブルーベリー、たべっこ動物                    | 8 牛乳、源氏パイ                               | 9 麦茶、ぱりんこ                                | 10 麦茶、マリーピスケット                      |
| 昼食 | チキンカレーライス、紅白サラダ、りんごゼリー            | 御飯、鰯の竜田焼き、もやしとちくわのあえもの、みそ汁（かぼちゃ・だいこん）          | ☆七草献立☆、七草御飯、松風焼き、さつま芋の甘煮、みそ汁（じゃが芋・ねぎ） | ☆お正月献立☆、御飯、赤魚の煮つけ、切干大根のごま和え、すまし汁（かぶ・花麩） | 食パン、チキンカツ、かぼちゃのサラダ、スープ（キャベツ・にんじん）        | 豚丼、白菜のおかか和え、豆腐みそ汁（なめこ）              |
| 午後 | 麦茶、リツツ                            | 牛乳、ハーベスト                                       | 麦茶、ぽたぼた焼き                             | 麦茶、ソフトサラダせんべい                           | 麦茶、(手)味噌焼きおにぎり                           | 乳製品・菓子などのおやつ                        |
| 午前 | 12                                | 13 麦茶、カルシウムせんべい                                | 14 麦茶、リツツ                             | 15 麦茶、雪の宿                               | 16 麦茶、たべっこ動物                             | 17 麦茶、ソフトサラダせんべい                    |
| 昼食 |                                   | 御飯、ねぎつくね、小松菜とコーンの和え物、みそ汁（チンゲン菜・えのき）            | 御飯、アジフライ、ごぼうのサラダ、みそ汁（里芋）              | ナポリタン、じゃが芋とハムのソテー、きのこのスープ               | 御飯、豚肉の香味炒め、ブロッコリーの塩昆布和え、みそ汁（なす・にんじん）     | 中華丼、もやしの中華風和え物、はるさめスープ（ごま・だいこん）     |
| 午後 |                                   | 麦茶、(手)フルーツヨーグルト                                | 牛乳、ハーベスト                              | 牛乳、(手)メロンパンスト                           | 麦茶、ぽたぼた焼き                                | 乳製品・菓子などのおやつ                        |
| 午前 | 19 麦茶、源氏パイ                        | 20 麦茶、カルシウムせんべい                                | 21 牛乳、マリーピスケット                        | 22 麦茶、雪の宿                               | 23 牛乳、リツツ                                | 24 麦茶、ぽたぼた焼き                        |
| 昼食 | 御飯、鶏のから揚げ、キャベツの納豆あえ、みそ汁（かぼちゃ・ごぼう） | ☆お誕生日献立☆、チキンライス、さけのチーズ焼き、ブロッコリーとツナのサラダ、コンソメスープ | 焼きうどん、もやしあえ、みそ汁（あげ・豆腐）                | 御飯、ほっけのごま焼き、五目きんぴら炒め、みそ汁（白菜・豆腐）         | カレーライス、さつま芋のサラダ、スープ（かぶ）                  | 五目そぼろ丼、キャベツとちくわの和え物、みそ汁（チンゲン菜・だいこん） |
| 午後 | 麦茶、星たべよ                           | 麦茶、(手)レアチーズケーキ                                 | 麦茶、アンパンマンポテト                          | 牛乳、かにぱん                                 | 麦茶、ソフトサラダせんべい                            | 乳製品・菓子などのおやつ                        |
| 午前 | 26 麦茶、ハーベスト                       | 27 牛乳、リツツ                                      | 28 麦茶、雪の宿                             | 29 牛乳、ハーベスト                             | 30 麦茶、ソフトサラダせんべい                         | 31 麦茶、源氏パイ                          |
| 昼食 | 御飯、赤魚のバター醤油焼き、肉じゃが、みそ汁（かぼちゃ・なす）   | 御飯、鶏肉の竜田焼き、ブロッコリーのごまあえ、みそ汁（玉ねぎ・油あげ）            | 塩ラーメン、にんじんとささみのサラダ、みかん                | 御飯、鰯の塩麹揚げ、大根とツナのサラダ、みそ汁（チンゲン菜・じゃがいも）    | 御飯、八宝菜、もやしとわかめのナムル、中華スープ（ほうれん草）          | 納豆とり丼、キャベツの和風サラダ、みそ汁（さつま芋・だいこん）     |
| 午後 | 麦茶、ぱりんこ                           | 麦茶、星たべよ  | 麦茶、(手)おかかチーズおにぎり                      | 麦茶、カルシウムせんべい                            | 麦茶、バナナ                                   | 乳製品・菓子などのおやつ                        |
|    |                                   |  |                                       |   |  |                                     |
|    |                                   |  |                                       |   | 月平均栄養価:380kcal、タンパク質14.1g、脂質11.9g、食塩1.4g |                                     |
|    |                                   |  |                                       |   |  |                                     |