



1月 給食献立表

(3～5歳児)



令和8年1月1日
幼保連携型認定こども園
中央文化保育園
園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
5 月	バターロール・野菜たっぷりシチュー・マカロニサラダ・オレンジジュース	バターロール 鶏挽肉 人参 じゃがいも ブロッコリー	おかし 牛乳	426
6 火	☆おせち料理メニュー さけごはん・筑前煮・栗きんとん・花麴のみそ汁	鶏もも肉 れんこん水煮 たけのこ水煮 さつまいも	ピーチゼリー 麦茶	463
7 水	☆七草の日メニュー 七草風がゆ・ぶりの照焼き・紅白サラダ・麦茶・みかん	ぶりの照焼き かぶ 大根 もやし きゅうり カニカマ	おかし 牛乳	458
8 木	五目うどん・野菜かき揚げ・いちごヨーグルト	うどん 鶏もも肉 ほうれん草 大根 なたと かき揚げ	クリーム サンド 牛乳	395
9 金	納豆ごはん・洋風卵とじ・チンゲン菜の白和え・肉団子のみそ汁	納豆 鶏卵 玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 肉団子	おかし ヨーグル ジョイ	401
10 土	ごはん・塩麻婆豆腐・ポパイサラダ・しめじのみそ汁	生揚げ 鶏挽肉 長ねぎ ほうれん草 しめじ 大根	おかし 牛乳	405
12 月	成 人 の 日			
13 火	たまごサンド・カップグラタン・ジュリアンサラダ・ABCスープ	食パン 鶏卵 グラタン 人参 キャベツ マカロニ もやし	さつまいも餅 牛乳	454
14 水	そばろごはん・ほっけのみりん焼き・小松菜のナムル・ごまみそ汁	鶏挽肉 ほっけ切身 小松菜 錦糸卵 木綿豆腐 豚挽肉	おかし 牛乳	394
15 木	インディアンスパゲッティー・BLTスープ・ヨーグルトボンチ	スパゲッティー 豚挽肉 ベーコン レタス トマト	スナック スティック 牛乳	407
16 金	☆おにぎりを作ってみよう！ おにぎり・かしわ天・白菜のゆかり和え・さつま汁	鶏胸肉 白菜 ツナフレーク さつまいも 油揚げ 人参	おかし ジョア	415
17 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・ひじきの炒め煮・青菜のみそ汁	和風きんぴら包み焼き ひじき 糸こんにゃく 小松菜 高野豆腐	おかし 牛乳	356
19 月	チキンハヤシライス・きゅうりの中華サラダ・白ぶどうジュース	鶏もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	472
20 火	じゃこチーズトースト・ブロッコリーのコーンサラダ・ポトフ・バナナ	食パン しらす干し チーズ ブロッコリー じゃがいも	塩昆布 おにぎり 麦茶	352
21 水	鶏塩ラーメン・揚げしゅうまい・ソファール	中華麺 鶏もも肉 キャベツ 長ねぎ なたと しゅうまい	クロワッサン 牛乳	416
22 木	☆お店屋さんメニュー ハンバーグディッシュ・大根サラダ・わかめのみそ汁	ハンバーグ チーズ きゅうり 切干大根 塩蔵わかめ 油揚げ	おかし ミルージュ	395
23 金	《誕生会》 雪のタコライス・シルバーサラダ・クリームスープ・ぶどうゼリー	豚挽肉 玉ねぎ スパゲッティ 魚肉ソーセージ キャベツ	パウム クーヘン 牛乳	546
24 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	豆腐の肉みそあん包み 人参 すき昆布 糸こんにゃく えのき	おかし 牛乳	383
26 月	ポークカレーライス・わかめの甘酢和え・野菜ジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	467
27 火	コッペパン・ベーコンエッグ・ジャーマンポテト・コンソメジュリアン	コッペパン ベーコンエッグ じゃがいも セロリ 鶏もも肉	お年玉 クッキー 牛乳	386
28 水	あんかけ焼きそば・中華スープ・フルーチェ	中華麺 豚肩ロース肉 白菜 鶏卵 木綿豆腐 なら 人参	フレンズ クレープ 牛乳	320
29 木	ごはん・さけチーズメンチ・キャベツの千切りサラダ・芋煮汁	さけチーズメンチ カニカマ キャベツ 里芋水煮 舞茸	おかし 牛乳	493
30 金	ごはん・生揚げの中華煮・かぼちゃの甘煮・かき玉みそ汁	生揚げ 豚肩ロース肉 白菜 かぼちゃ 鶏卵 塩蔵わかめ	牛乳プリン 麦茶	408
31 土	ごはん・焼肉炒め・もやしのごま和え・なすのみそ汁	豚肩ロース肉 キャベツ ピーマン もやし 長なす	おかし 牛乳	385
<ねらい> ・病気を予防する方法を知り、寒さに負けない体をつくる。				



※ エネルギーにおやつは含まれていません。
※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。