



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 プロッコリー	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・花麩のみぞ汁	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 なると 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・チングン菜の白和え・肉団子のみぞ汁	納豆 鶏卵 玉ねぎ 人参 しめじ チングン菜 肉団子	おかし ヨーグルト ジョイ	401
10	土	ごはん・塩麻婆豆腐・ポパイサラダ・しめじのみぞ汁	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	そぼろごはん・ほっけのみりん焼き・小松菜のナムル・ごまみぞ汁	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・ヨーグルトポンチ	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・青菜のみぞ汁	和風きんぴら包み焼き ひじき 糸こん 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・プ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 プロッコリー 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・ソフル	中華麺 鶏もも肉 キャベツ 長ねぎ なると 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・わかめのみぞ汁	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	バウム 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・油揚げのみぞ汁	豆腐の肉みそあん包み 人参 すき昆布 糸こん 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 にら 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・かき玉みぞ汁	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・なすのみぞ汁	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

くねらい

・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。