

# 2026年1月給食だより

SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	
5 月	ソフトサラダ お茶	サバの味噌煮 ブロッコリーのおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	さば・白みそ かつお節 赤みそ・白みそ	しょうが ブロッコリー・人参	砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし だし	レーズン蒸しパン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・レーズン 麦茶
6 火	白い風船ミルククリーム お茶	豚肉のチャプチ 大根の中華サラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	豚肉 かつおフレーク 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・ビーマン きゅうり・大根・コーン 白菜・えのきだけ 白桃(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・白ごま・調合ごま油 砂糖・調合ごま油 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 醤油・酢 だし	さつま芋きんこん お茶	さつま芋・砂糖 塩・本みりん 麦茶
7 水	星っこ お茶	スパゲティナポリタン フレンチサラダ スープ フルーツ（バナナ）	ワインナー	ビーマン・玉ねぎ・人参 コーン・人参・キャベツ しめじ・白菜・大根 バナナ	スパゲティ・油 砂糖・オリーブ油	トマトケチャップ・コンソメ・塩 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	七草ごはん お茶	米(国産)・塩 醤油・七草 麦茶
8 木	ほたほた焼 お茶	豚肉の生姜焼 ホテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイント缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	しょうが・玉ねぎ 人参・きゅうり・コーン わかめ・玉ねぎ パイント(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネースタイフ(卵不使用) 米(国産)	塩・醤油・料理酒 塩 だし	黒糖黒豆蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 黒豆・豆乳 牛乳
9 金	白い風船ミルククリーム お茶	南蛮風うどん 照り焼きミートボール フルーツ（オレンジ）	油揚げ・豚肉 チキンポール	ほうれん草・人参・大根・だし昆布 オレンジ	うどん・砂糖 でん粉・砂糖	だし・醤油・本みりん・塩 醤油	ツナマヨおにぎり お茶	米(国産)・ツナフレーク マヨネースタイフ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
10 土	かぼちゃポーロ お茶	スマミー焼肉丼 中華スープ フルーツ（りんご缶）	豚肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・ビーマン 小松菜・えのきだけ りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 鶏がらスープ		
13 火	ソフトサラダ お茶	サンマーメン 肉しゅうまい フルーツ（みかん缶）	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし みかん(缶詰)	ラーメン・油・でん粉・調合ごま油	醤油・中華だし・塩・オイスターソース	きつねおにぎり お茶	米(国産) 味付け油揚げ 麦茶
14 水	豆花クッキー お茶	鶏肉の唐揚げ 花野菜サラダ ケチャップライス スープ フルーツ（バナナ）	鶏肉	しょうが カリフラワー・ブロッコリー・コーン コーン・玉ねぎ しめじ・ほうれん草・玉ねぎ バナナ	小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)・油	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 コンソメ・塩・トマトケチャップ コンソメ	お誕生日ケーキ（白桃） 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・油・白桃(缶詰) 牛乳
15 木	かぼちゃポーロ お茶	麻婆豆腐丼 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（白桃缶）	豆腐・豚ひき肉・赤みそ	しょうが・にんにく・玉ねぎ・しいたけ 人参・きゅうり もやし・小松菜・コーン 白桃(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	醤油・料理酒・鶏がらスープ 酢・醤油 鶏がらスープ	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター 砂糖 牛乳
16 金	ほたほた焼 お茶	サー・モンのタルタル焼 ほうれん草の磯辺和え ごはん 味噌汁 フルーツ（パイント缶）	ピンクサー・モン 赤みそ・白みそ	トライバセリ・玉ねぎ ほうれん草・人参・のり わかめ・大根・玉ねぎ パイント(缶詰)	小麦粉・油・マヨネースタイフ(卵不使用) 砂糖 米(国産)	塩 醤油 だし	ミートマカロニ お茶	マカロニ・豚ひき肉・玉ねぎ・にんにく・油・料理油きりん 小松菜・トマトケチャップ・ワタリソース・醤油・味噌・塩 麦茶
17 土	星っこ お茶	焼きそば 中華スープ フルーツ（みかん缶）	豚肉	人参・キャベツ・もやし・あおさのり 人参・玉ねぎ・チングン菜 みかん(缶詰)	焼きそば用麵・油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 鶏がらスープ		
19 月	ソフトサラダ お茶	ツナコーンカレーライス チキンサラダ スープ フルーツ（パイント缶）	ツナフレーク チキンフレーク	コーン・玉ねぎ・人参 キャベツ・きゅうり・人参 ほうれん草・もやし ハイム(缶詰)	米(国産)・押麦・じゃが芋・油・砂糖 マヨネースタイフ(卵不使用)	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース コンソメ・塩	ちんすこう お茶	小麦粉・砂糖 塩・油 麦茶
20 火	白い風船ミルククリーム お茶	鶏肉の塩こうじ焼 小松菜の和風和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	小松菜・もやし・人参 玉ねぎ・キャベツ バナナ	油 米(国産)	塩こうじ 醤油・本みりん・だし だし	ジャムサンド 牛乳	食パン いちごジャム 牛乳
21 水	豆花クッキー お茶	白身魚の照焼 小松菜のおかか和え ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	たら かつお節 赤みそ・白みそ	小松菜・キャベツ・人参 白菜・えのきだけ・青ねぎ 白桃(缶詰)	油・砂糖 米(国産)	塩・本みりん・料理酒・醤油 醤油・本みりん・だし だし	味噌だれいももち お茶	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 麦茶
22 木	ほたほた焼 お茶	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ（パイント缶）	豚肉・生揚げ ちくわ	大根・ごぼう・人参・万能ねぎ・だし昆布 あおさのり ハイム(缶詰)	うどん・油・里芋 小麦粉・油	だし・醤油・本みりん・塩	わかめおにぎり お茶	米(国産) わかめご飯の素 麦茶
23 金	星っこ お茶	豚肉と春雨の炒め物 三色ナムル ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉 油揚げ・赤みそ・白みそ	白ねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし・小松菜・人参・にんにく 玉ねぎ みかん(缶詰)	緑豆春雨・油・砂糖・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産) さつま芋	醤油・料理酒・鶏がらスープ 醤油・塩 だし	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳
24 土	かぼちゃポーロ お茶	鶏肉と野菜のあんかけ丼 味噌汁 フルーツ（りんご缶）	鶏肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・さやえんどう・しいたけ ほうれん草 りんご(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし		
26 月	ソフトサラダ お茶	味噌ラーメン もやしのナムル フルーツ（みかん缶）	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・万能ねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり・人参 みかん(缶詰)	ラーメン・油・調合ごま油 白ごま・砂糖・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ 醤油・塩	ふどうゼリー お茶	ふどうゼリーの素 麦茶
27 火	白い風船ミルククリーム お茶	豚肉とれんこんの味噌炒め なめだけ和え ごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚肉・赤みそ 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・れんこん・人参・チングン菜・しめじ・しょうが 白菜・人参・きゅうり・なめだけ キャベツ・わかめ バナナ	油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん 醤油 だし	かぼちゃマフィン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 ハター・豆乳・かぼちゃ 麦茶
28 水	かぼちゃポーロ お茶	白身魚の中華丼 ほうれん草のこま和え ごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	たら 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・玉ねぎ・人参 ほうれん草・キャベツ 大根・玉ねぎ 白桃(缶詰)	でん粉・油・調合ごま油 白ごま 米(国産)	塩・鶏がらスープ・醤油 醤油・本みりん・だし だし	さなこ蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 おろしバナナ・きな粉・豆乳 牛乳
29 木	ほたほた焼 お茶	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイント缶）	豆腐野菜ハンバーグ	ブロッコリー・人参・コーン	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	そぼろおにぎり お茶	鶏ひき肉・油・醤油 砂糖・本みりん・米(国産) 麦茶
30 金	豆花クッキー お茶	ツナヒトマトのスパゲティ コーンサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	ツナフレーク	玉ねぎ・にんにく・トマト(加工) コーン・人参・キャベツ 豆苗・白菜・大根 みかん(缶詰)	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 砂糖・オリーブ油	コンソメ・塩・トマトケチャップ 酢・塩・醤油 コンソメ・塩	お麸のラスク 牛乳	おつゆ麺・バター 砂糖・牛乳
31 土	星っこ お茶	中華丼 中華スープ フルーツ（パイント缶）	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・えのきだけ ハイム(缶詰)	米(国産)・油・でん粉	鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ		

栄養価の平均 (3歳以上) (3歳未満) エネルギー510kcal エネルギー447kcal たんぱく質18.1g たんぱく質15.5g 脂質12.7g 脂質11.3g カルシウム133mg カルシウム116mg 食塩相当量2.0g 食塩相当量1.6g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。