



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)	
				主にかからだをつくるもの	主にか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	献立	材料
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 玉ねぎ・キャベツ みかん(缶詰)	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	豚肉のチャプチェ 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・ピーマン 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	さつま芋きんとん 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)	ウインナー 	ピーマン・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	ぼたぼた焼 お茶	豚肉の生姜焼 ポテトサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ (パイナップル)	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 パイナップル(缶詰)	小麦粉・油・砂糖 じゃが芋・マヨネーズタイプ(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 チキンボール	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 マヨネーズタイプ(卵不使用)・焼きのり 麦茶
10	土	かぼちゃボーロ お茶	スタミナ焼肉丼 中華スープ フルーツ (りんご缶)	豚肉 	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン 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	サンマーマン 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	かぼちゃボーロ 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	ぼたぼた焼 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 (パイナップル)	ピンクサーモン 赤みそ・白みそ	ドライセリ・玉ねぎ ほうれん草・人参・のり わかめ・大根・玉ねぎ パイナップル(缶詰)	小麦粉・油・マヨネーズタイプ(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・焼き海苔・玉ねぎ・にんにく・塩・料理酒・ワイン 小麦粉・トマトケチャップ・マスターソース・醤油・砂糖・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・チンゲン菜 みかん(缶詰)	焼きそば用麺・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 (パイナップル)	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 パイナップル(缶詰)	米(国産)・搾菜・じゃが芋・油・砂糖 マヨネーズタイプ(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	味噌だれいもち お茶	じゃが芋・でん粉・油 砂糖・赤みそ・本みりん 麦茶
22	木	ぼたぼた焼 お茶	けんちんうどん ちくわの磯辺揚げ フルーツ (パイナップル)	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 パイナップル(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・だけのこ・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	かぼちゃボーロ 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	ぶどうゼリー お茶	ぶどうゼリーの素 麦茶
27	火	白い風船ミルククリーム お茶	豚肉とれんごんの味噌炒め 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・れんごん・人参・チンゲン菜・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	かぼちゃマフィン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 バター・豆乳・かぼちゃ 麦茶
28	水	かぼちゃボーロ お茶	白身魚の中華鍋 ほうれん草のごま和え 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	きなこ蒸しパン 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	ぼたぼた焼 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 (パイナップル)	豆腐野菜ハンバーグ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・コーン 白菜・もやし パイナップル(缶詰)	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	そばろおにぎり 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	ツナと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	お昼のラスク 牛乳	おつゆ餅・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 (パイナップル)	豚肉 豆腐	白菜・玉ねぎ・人参 小松菜・えのきだけ パイナップル(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) エネルギー510kcal たんぱく質18.1g 脂質12.7g カルシウム133mg 食塩相当量2.0g
(3歳未満) エネルギー447kcal たんぱく質15.5g 脂質11.3g カルシウム116mg 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。