

令和8年 1月献立表

友田保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
5 月	親子丼 甘酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/きびざとう/綠豆はるさめ/じゃがいも/ブレミックス粉(ホットキ用)/メープルシロップ/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)/卵/湯通し塩蔵わかれ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/こまつな/とうもろこし缶詰(ホール)/野菜ジュース	野菜ジュースホットケー キ牛乳	おやつ 午前			
6 火	スパゲッティ ミートソース ひじきサラダ(ツナ) 大根のコンソメスープ みかん	スパゲッティ/有塩バター/調合油/きびざとう/マヨネーズ(全卵型)/水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/かつお加工品	豚ひき肉/粉チーズ/干ひじき(ステンレス釜、乾)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ベーコン/かつお加工品(かつお節)/牛乳	野菜ジュース/玉葱/にんじん/青ビーマン/トマト缶詰(ホール)/きゅうり/だいこん/とうもろこし缶詰(ホール)	おかかむすび 牛乳	おやつ 午前			
7 水	ロールパン ボテトグラタン 大根サラダ ジュリアンヌープ バナナ	ロールパン/じゃがいも/調合油/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/きびざとう/ごま油/自己(いり)/水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)	牛乳/ベーコン/粉チーズ/かつお加工品(かつお節)	玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/だいこん/きゅうり/キャベツ/バナナ/なすな/せり/かぶ	七草雑炊 牛乳	おやつ 午前			
8 木	ごはん サバの味噌煮 野菜炒め 豆腐とえのきのすまし汁 みかん	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/きびざとう/調合油/ごま油/コッペパン/蒸し中華めん	牛乳/まさば/米みそ(淡色辛みそ)/豚中型種モモ(脂身付き)/木綿豆腐/ながこんぶ(素干し)/かつお加工品(削り節)	しょうが/りょくとうもやし/キャベツ/にんじん/にら/えのき/ねぎ	焼きそばパン 牛乳	おやつ 午前			
9 金	麦ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 六目和え ちんげん菜の味噌汁 バナナ	おむぎ(押麦)/水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(生)/調合油/きびざとう/しらたき/上白糖/ハイ皮	牛乳/はんぺん/プロセスチーズ/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	りょくとうもやし/にんじん/干し椎茸/こまつな/チングンツァイ/ぶなしめじ/バナナ/りんご/レモン(果汁、生)	アップルパイ 牛乳	おやつ 午前			
10 土	たまごドッグ 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	ロールパン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/ごま油/有塩バター	牛乳/卵/豚中型種ロース(脂身付き)/ベーコン	きゅうり/にんじん/りょくとうもやし/はくさい/玉葱/とうもろこし缶詰(ホール)/バナナ/パインアップル(缶詰)	牛乳寒天 牛乳	おやつ 午前			
13 火	コッペパン 鶏肉の香草焼き 小魚サラダ コーンチャウダー(ペ-コン) りんご	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/パン粉(乾燥)/調合油/じゃがいも/有塩バター/薄力粉/水稻穀粒(精白米)/白玉粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)/しらす干し(微乾燥品)/干ひじき(ステンレス釜、乾)/ベーコン/牛乳	野菜ジュース/おろしにんにく/パセリ/キャベツ/にんじん/とうもろこし缶詰(クリム)/玉葱/りんご/ごぼう	わかれごはん ツナ入り厚焼き卵 大根の炒め煮 きやべつと麩の味噌汁 みかん	牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/木綿豆腐/卵/油揚げ/湯通し塩蔵わかれ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ウニ	アメリカントック 牛乳		
14 水	ごはん カレー肉じゃが 小松菜の正油風味 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/調合油/きびざとう/ごま油/白ごま(すり)/ロールパン	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/かく風味かまぼこ/湯通し塩蔵わかれ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ハイドロ(植物性脂肪)	玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/だいこん/えのき/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	コッペパン 鶏肉の香草焼き 小魚サラダ コーンチャウダー(ペ-コン) りんご	鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)/しらす干し(微乾燥品)/干ひじき(ステンレス釜、乾)/ベーコン/牛乳	野菜ジュース/おろしにんにく/パセリ/キャベツ/にんじん/とうもろこし缶詰(クリム)/玉葱/りんご/ごぼう	だんご汁 牛乳	
15 木	ほうとう風うどん たらの青のり風味揚げ バナナ	うどん(ゆで)/薄力粉/かたくり粉/調合油/水稻穀粒(精白米)/きびざとう	牛乳/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(削り節)/まだら/あおのり	玉葱/にんじん/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ/ごぼう	ごはん 五目おこわ 牛乳	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/パン粉(乾燥)/有塩バター/ブレミックス粉(ホットキ用)/きびざとう	牛乳/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(削り節)/まだら/あおのり	もこもこクリームパン 牛乳	
16 金	ごはん おろしハンバーグ ほうれん草の和風ソテー 豆腐と白菜の味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/パン粉(乾燥)/有塩バター/ブレミックス粉(ホットキ用)/きびざとう	豆乳/豚ひき肉/卵/牛乳/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/だいこん/ほうれんそう/ほんしめじ/えのき/たけ/にんじん/はくさい/ねぎ/バナナ	ごはん 30 金	おろしハンバーグ ほうれん草の和風ソテー 豆腐と白菜の味噌汁 みかん	牛乳/豚ひき肉/卵/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/たいこん/ほうれんそう/ほんしめじ/えのき/たけ/にんじん/はくさい/ねぎ/バナナ	バナナマフィン 牛乳
17 土	ボーケスパゲッティー かぶとホタテのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティー/オリーブ油/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/ケーキドーナツ	牛乳/豚モモ(脂身付き)/粉チーズ/ホタテがい・貝柱、水煮缶詰	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/かぶ/にんじん/きゅうり/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ	ドーナツ 牛乳	スパゲッティー/オリーブ油/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/ケーキドーナツ	牛乳/豚モモ(脂身付き)/かぶ/にんじん/きゅうり/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ	ドーナツ 牛乳	
19 月	親子丼 甘酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/きびざとう/綠豆はるさめ/じゃがいも/ブレミックス粉(ホットキ用)/メープルシロップ/有塩バター	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)/卵/湯通し塩蔵わかれ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/こまつな/とうもろこし缶詰(ホール)/野菜ジュース	野菜ジュースホットケー キ牛乳	おやつ 午前			
20 火	コッペパン ボテトグラタン 大根サラダ ジュリアンヌープ バナナ	コッペパン/じゃがいも/調合油/有塩バター/薄力粉/パン粉(乾燥)/きびざとう/ごま油/白ごま(すり)/水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)	ベーコン/牛乳/粉チーズ	野菜ジュース/玉葱/にんじん/マッシュルーム(水煮缶詰)/だいこん/きゅうり/キャベツ/バナナ/こねぎ	たぬきむすび 牛乳	野菜ジュース	おやつ 午前		

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
21 水	ごはん 豚こまのスタミナ炒め 小松菜と卵の味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/きびざとう/調合油/板こんにゃく/薄力粉/白ごま(すり)	豚モモ(脂身付き)/大豆(国産、ゆで)/干ひじき(ステンレス釜、乾)/卵/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳	りんご 濃縮還元ジュース/玉葱/ににく(りん茎)/しょうが/にんじん/ごぼう/生しいたけ(菌床栽培、生)/こまつな/バナナ	白ごまクッキー 牛乳	おやつ 午前		
22 木	ごはん サバの味噌煮 野菜炒め 豆腐とえのきのすまし汁 みかん	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/きびざとう/調合油/ごま油/コッペパン/蒸し中華めん	豆乳/まさば/米みそ(淡色辛みそ)/豚中型種モモ(脂身付き)/木綿豆腐/ながこんぶ(煮干し)/かつお加工品(削り節)/牛乳	しょうが/りょくとうもやし/キャベツ/にんじん/にら/えのき/こねぎ	焼きそばパン 牛乳	おやつ 午前		
23 金	麦ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 六目和え ちんげん菜の味噌汁 バナナ	おむぎ(押麦)/水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/薄力粉/パン粉(生)/調合油/きびざとう/しらたき/上白糖/ハイ皮	牛乳/はんぺん/プロセスチーズ/卵/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	りょくとうもやし/にんじん/干し椎茸/こまつな/チングンツァイ/ぶなしめじ/バナナ/りんご/レモン(果汁、生)	アップルパイ 牛乳	おやつ 午前		
24 土	たまごドッグ 豚しゃぶサラダ 白菜のミルクスープ バナナ	ロールパン/マヨネーズ(全卵型)/きびざとう/ごま油/有塩バター	牛乳/卵/豚中型種ロース(脂身付き)/ベーコン/バナナ	きゅうり/にんじん/りょくとうもやし/はくさい/玉葱/とうもろこし缶詰(ホール)/バナナ/パインアップル(缶詰)	牛乳寒天 牛乳	おやつ 午前		
26 月	わかめごはん ツナ入り厚焼き卵 大根の炒め煮 きやべつと麩の味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/薄力粉/卵/油揚げ/湯通し塩蔵わかれ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ウニ	牛乳/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/木綿豆腐/卵/油揚げ/湯通し塩蔵わかれ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ウニ	にんじん/玉葱/こねぎ/だいこん/だいこん葉/キャベツ	アメリカントック 牛乳	おやつ 午前		
27 火	コッペパン 鶏肉の香草焼き 小魚サラダ コーンチャウダー(ペ-コン) りんご	コッペパン/マヨネーズ(全卵型)/パン粉(乾燥)/調合油/じゅがいも/有塩バター/薄力粉/水稻穀粒(白玉粉)	鶏若鶏肉モモ(皮なし、生)/しらす干し(微乾燥品)/干ひじき(ステンレス釜、乾)/ベーコン/牛乳	野菜ジュース/おろしにんにく/パセリ/キャベツ/にんじん/とうもろこし缶詰(クリム)/玉葱/りんご/ごぼう	だんご汁 牛乳	野菜ジュース	おやつ 午前	
28 水	ごはん カレー肉じゃが 小松菜の正油風味 大根とえのきの味噌汁 バナナ	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/調合油/じゅがいも/有塩バター/薄力粉/水稻穀粒(白玉粉)	牛乳/豚中型種モモ(脂身付き)/かく風味かまぼこ/湯通し塩蔵わかれ(塩抜き)/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/ハイドロ(植物性脂肪)	玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/だいこん/えのき/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/だいこん/えのき/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	玉葱/にんじん/さやいんげん/こまつな/だいこん/えのき/バナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	おやつ 午前	
29 木	ほうとう風うどん たらの青のり風味揚げ バナナ	うどん(ゆで)/薄力粉/かたくり粉/調合油/水稻穀粒(精白米)/きびざとう	牛乳/豚モモ(脂身付き)/かたくり粉/調合油/水稻穀粒(精白米)/きびざとう	うどん(ゆで)/薄力粉/かたくり粉/調合油/水稻穀粒(精白米)/きびざとう	日本かぼちゃ/にんじん/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ/ごぼう	牛乳/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(削り節)/まだら/あおのり	日本かぼちゃ/にんじん/ねぎ/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ/ごぼう	五目おこわ 牛乳
30 金	ごはん おろしハンバーグ ほうれん草の和風ソテー 豆腐と白菜の味噌汁 みかん	水稻穀粒(精白米)/水稻穀粒(はいが精米)/パン粉(乾燥)/有塩バター/ブレミックス粉(ホットキ用)/きびざとう	牛乳/豚ひき肉/卵/木綿豆腐/米みそ(淡色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)	牛乳/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(削り節)/まだら/あおのり	玉葱/たいこん/ほうれんそう/ほんしめじ/えのき/たけ/にんじん/はくさい/ねぎ/バナナ	牛乳/豚モモ(脂身付き)/油揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/かつお加工品(削り節)/まだら/あおのり	玉葱/たいこん/ほうれんそう/ほんしめじ/えのき/たけ/にんじん/はくさい/ねぎ/バナナ	バナナマフィン 牛乳
31 土	ボーケスパゲッティー かぶとホタテのサラダ コンソメスープ バナナ	スパゲッティー/オリーブ油/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/ケーキドーナツ	牛乳/豚モモ(脂身付き)/かぶ/牛乳/粉チーズ/ホタテのサラダコンソメスープ/バナナ	スパゲッティー/オリーブ油/調合油/マヨネーズ(全卵型)/じゃがいも/ケーキドーナツ	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/かぶ/にんじん/きゅうり/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ	牛乳/豚モモ(脂身付き)/かぶ/にんじん/きゅうり/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ	玉葱/マッシュルーム(水煮缶詰)/かぶ/にんじん/きゅうり/生しいたけ(菌床栽培、生)/バナナ	ドーナツ 牛乳



新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひいたします



月平均栄養価 3歳以上児 エネルギー 552kcal タンパク質 22.2g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.1g
3歳未満児 エネルギー 482kcal タンパク質 19.7g 脂質 17.1g 食塩相当量 1.8g

カレー肉じやが

材料 4人分

豚肉	100g
人参	1/3 本
玉葱	1 個
じやが芋	2 個
油	適量
だし汁	1/2 カップ
砂糖	大さじ 1
みりん	小さじ 1
醤油	大さじ 1・1/2
カレー粉	小さじ 1/4

作り方

- ① 豚肉に分量の半分のカレー粉をまぶす。
- ② 人参は小さめの乱切りにし、玉葱はうす切り、じやが芋は一口大に切る。
- ③ 油をひいた鍋に①の豚肉を炒め、肉に火が通ったら、人参、玉葱、じやが芋を入れ、さらに炒める。
- ④ ③にだし汁を加え、煮立ったら、砂糖、みりん、醤油、残りのカレー粉を加え、落し蓋をし、煮詰める。
- ⑤ 皿に盛り付け、出来上がり！！

バナナマフィン

材料 約 6 個分

バナナ	2 本
ホットケーキ ミックス	200g
牛乳	100g
バター	40g
砂糖	40g

作り方

- ① バナナをフォークなどでつぶしておく。
- ② バターはレンジでチンして溶かしておく。オーブンは 180℃に温めておく。
- ③ ボウルにバナナ以外の材料を全て入れ、よく混ぜる。混ざったらつぶしたバナナを入れ、さらに混ぜ合わせる。
- ④ スプーンでマフィン型の容器に入れる。(マフィン型の 6~8 分目くらいまで)
- ⑤ 温めてあつたオーブンに入れ、20 分~25 分くらい、焼く。竹串をさして、生地がついてこなければ出来上がり！！