

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	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					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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／緑豆はるさめ／じゃがいも／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／湯通し塩蔵わかめ(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(ホル)／野菜ジュース	野菜ジュースホットケーキ牛乳		21 ／ 水	ごはん 豚こまのスタミナ炒め 五目煮豆 小松菜と卵の味噌汁 バナナ	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／調合油／板こんにやく／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(アヲハタ釜、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／にんにく(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	
6 ／ 火	スパゲティ 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)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)	豚ひき肉／粉チーズ／干ひじき(アヲハタ釜、乾)／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／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／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)／きゅうり／だいこん／とうもろこし缶詰(ホル)	おかかむすび牛乳		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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(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(素干し)／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／えのきたけ／こねぎ	焼きそばパン牛乳	
7 ／ 水	ロールパン ポテトグラタン 大根サラダ ジュリアンスープ 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／白ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(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／なずな／せり／かぶ	七草雑炊牛乳		23 ／ 金	麦ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 六目とえ ちんげん菜の味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(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／パイ皮	牛乳／はんぺん／ブロセスチーズ／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／チンゲンツァイ／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	
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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(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／えのきたけ／こねぎ	焼きそばパン牛乳		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／豚中型種モモ(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(ホル)／バナナ／パインアップル(缶詰)	牛乳寒天牛乳	
9 ／ 金	麦ごはん はんぺんのチーズサンドフライ 六目とえ ちんげん菜の味噌汁 バナナ	おおむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(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／パイ皮	牛乳／はんぺん／ブロセスチーズ／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／チンゲンツァイ／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		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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／調合油／きびざとう／焼きふ(板ふ)／プレミックス粉(ホットケーキ用)	牛乳／まぐろ缶詰(油漬フレーク付)／木綿豆腐／卵／油揚げ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ウイニー	にんじん／玉葱／こねぎ／だいこん／だいこん葉／キャベツ	アメリカンドッグ牛乳	
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／豚中型種モモ(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(ホル)／バナナ／パインアップル(缶詰)	牛乳寒天牛乳		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(ペーコン) 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／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／しらす干し(微乾燥品)／干ひじき(アヲハタ釜、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(クリーム)／玉葱／りんご／ごぼう	だんご汁牛乳	
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(ペーコン) 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／水稲穀粒(精白米)／白玉粉	鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／しらす干し(微乾燥品)／干ひじき(アヲハタ釜、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(クリーム)／玉葱／りんご／ごぼう	だんご汁牛乳		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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／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)／かに風味かまぼこ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ホットクリーム(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／えのきたけ／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	もこもこクリームパン牛乳	
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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／じゃがいも／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)／かに風味かまぼこ／湯通し塩蔵わかめ(塩抜き)／米みそ(淡色辛みそ)／かたくちいわし(煮干し)／ホットクリーム(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／えのきたけ／バナナ／温州蜜柑缶詰(果肉)	もこもこクリームパン牛乳		29 ／ 木	ほうとう風うどん たら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／水稲穀粒(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	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	
15 ／ 木	ほうとう風うどん たら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／水稲穀粒(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	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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／有塩バター／プレミックス粉(ホットケーキ用)／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)	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	バナナマフィン牛乳	
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	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／パン粉(乾燥)／有塩バター／プレミックス粉(ホットケーキ用)／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	バナナマフィン牛乳		31 ／ 土	ボックスパゲッティー 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／オリーブ油／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ケーキドーナッツ	牛乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ほたてがよい貝柱、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	
17 ／ 土	ボックスパゲッティー 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／オリーブ油／調合油／マヨネーズ(全卵型)／じゃがいも／ケーキドーナッツ	牛乳／豚モモ(脂身付き)／粉チーズ／ほたてがよい貝柱、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		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いいたします						
19 ／ 月	親子丼 甘酢和え じゃが芋とわかめの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(はいが精米)／きびざとう／緑豆はるさめ／じゃがいも／プレミックス粉(ホットケーキ用)／メープルシロップ／有塩バター	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付、生)／卵／湯通し塩蔵わかめ(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(ホル)／野菜ジュース	野菜ジュースホットケーキ牛乳		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						
20 ／ 火	コッペパン ポテトグラタン 大根サラダ ジュリアンスープ 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(いり)／水稲穀粒(精白米)／水稲穀粒(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								

※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

カレー肉じゃが

材料 4人分	
豚肉	100g
人参	1/3本
玉葱	1個
じゃが芋	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、じゃ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、じゃが芋を入れ、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、落とし蓋をし、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。混ぜ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 温めてあったオーブンに入れ、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！！