

## 令和8年1月 献立表

## 大原野こども園

日 (曜日)	5・19 (月)			6・20 (火)			7・21 (水)			8・22 (木)			9・23 (金)			10・24 (土)			26 (月)			13・27 (火)			14・28 (水)			15・29 (木)			16・30 (金)			17・31 (土)		
昼食	ツナサラダパン ミニクリームパン 牛乳			ごはん 鶏の照り焼き きゃべつのごま和え 豆腐とわかめのおすまし			みそラーメン ブロッコリーのナムル			ごはん カレイのパン粉焼き じゃこチーズサラダ 南瓜のスープ			ハヤシライス フルーツの ヨーグルト和え			鶏なんば 小松菜のごま和え			ごはん 芋煮 白菜としめじのおすまし			ごはん 三平汁 人参しりしり			天津丼 白菜と水菜の おかか和え			ナポリタンスパゲティ きゃべつのスープ			ごはん 豆腐チャンプルー じゃが芋のみそ汁			マーボー大根丼 チンゲン菜のスープ		
	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g	材料	乳児 g	幼児 g			
	ツナサラダパン	75.0	75.0	米	40.0	50.0	中華麺	100.0	130.0	米	40.0	50.0	うどん	150.0	150.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0	スパゲティ	30.0	45.0	米	40.0	50.0	米	40.0	50.0			
	ミニクリームパン	45.0	45.0	鶏肉	30.0	50.0	豚肉	25.0	30.0	カレイ	30.0	50.0	鶏肉	25.0	30.0	牛肉	25.0	30.0	鮭	30.0	50.0	豚肉	25.0	30.0	ロースハム	15.0	20.0	豚肉	25.0	30.0	合挽ミンチ	20.0	30.0			
	牛乳	100.0	120.0	しょうが	0.2	0.3	もやし	15.0	20.0	にんにく	0.2	0.3	たまねぎ	35.0	40.0	じゃがいも	20.0	30.0	にんじん	10.0	15.0	卵	15.0	20.0	にんじん	10.0	15.0	木綿豆腐	20.0	25.0	にんじん	10.0	15.0			
				濃口しょうゆ	1.0	1.5	にんじん	5.0	7.0	食塩	0.1	0.1	にんじん	15.0	20.0	青ねぎ	2.0	3.0	にんじん	10.0	15.0	たまねぎ	20.0	30.0	ピーマン	6.0	7.0	にんじん	15.0	20.0	たまねぎ	20.0	23.0			
				みりん	1.0	1.5	コーン缶	3.0	5.0	酒	0.7	0.9	油	0.7	1.0	薄口しょうゆ	4.5	5.0	じゃがいも	20.0	25.0	干し椎茸	0.8	1.0	油	0.7	1.0	たまねぎ	25.0	35.0	れんこん	10.0	12.0			
				きゃべつ	25.0	35.0	しょうが	0.2	0.5	濃口しょうゆ	1.2	1.3	ブイヨン	0.7	0.8	かつお昆布だし	100.0	150.0	油揚げ	10.0	15.0	ちんげん菜	10.0	15.0	ケチャップ	10.0	15.0	もやし	20.0	30.0	青ねぎ	2.0	3.0			
				にんじん	7.0	10.0	青ねぎ	2.0	3.0	パン粉	1.5	2.5	ケチャップ	7.0	8.0	小松菜	25.0	35.0	青ねぎ	2.0	3.0	ごま油	0.7	1.0	食塩	0.2	0.4	にら	10.0	15.0	ねぎ	0.9	1.0			
				すりごま	1.2	1.5	油	0.7	1.0	パセリ	0.02	0.03	ウスターソース	2.0	2.7	もやし	15.0	20.0	みそ	4.0	4.5	砂糖	1.0	1.6	粉チーズ	0.8	1.0	かつお節	0.6	0.7	しょうが	0.4	0.5			
			濃口しょうゆ	0.7	1.0	ブイヨン	0.6	0.8	レタス	15.0	20.0	赤ぶどう酒	2.5	4.0	すりごま	1.2	1.5	かつお昆布だし	100.0	150.0	濃口しょうゆ	2.0	2.5	きゃべつ	15.0	20.0	ごま油	0.7	1.0	ごま油	0.7	1.0				
			かつお昆布だし	1.2	1.6	みそ	6.0	7.0	きゅうり	20.0	25.0	米粉	3.0	5.0	濃口しょうゆ	0.7	0.8	すりごま	1.2	1.5	にんじん	20.0	25.0	酢	1.4	2.0	えのき	6.0	8.0	みりん	1.0	1.2				
			絹ごし豆腐	25.0	30.0	ちりめんじゃこ	2.0	3.0	ヨーグルト	34.0	45.0	かつお昆布だし	1.2	1.6	かつお昆布だし	50.0	60.0	みりん	0.8	1.0	もやし	12.0	16.0	片栗粉	0.8	1.3	薄口しょうゆ	0.8	0.8	じゃがいも	15.0	20.0	濃口しょうゆ	1.1	1.3	
			生わかめ	1.5	2.3	チーズ	5.0	7.0	砂糖	1.0	1.4	もも缶	8.0	10.0	はくさい	20.0	30.0	ツナ油漬缶	8.3	11.0	みずな	10.0	15.0	梅干し	2.0	2.6	かつお節	0.5	0.7	油揚げ	7.0	10.0	みそ	2.2	2.5	
			薄口しょうゆ	2.5	3.0	油	3.0	3.5	酢	2.0	2.5	かつお昆布だし	100.0	150.0	しめじ	6.0	9.0	ごま油	0.6	0.8	濃口しょうゆ	0.7	1.0	水	2.5	4.0	濃口しょうゆ	0.8	1.0	みそ	4.0	4.5	片栗粉	1.0	1.5	
			かつお昆布だし	100.0	150.0	砂糖	0.5	0.8	食塩	0.1	0.1	かつお昆布だし	100.0	150.0	薄口しょうゆ	2.5	3.0	調整豆乳	10.0	12.0	りんごジャム	2.6	3.5	じゃがいも	35.0	50.0	米	23.0	35.0	食パン	15.0	30.0	ばりんこ	10.0	10.0	
						濃口しょうゆ	1.0	1.5																												
						ごま油	0.5	0.8	かぼちゃ	25.0	30.0																									
						たまねぎ	8.0	10.0																												
						ブイヨン	0.8	0.8																												
						薄口しょうゆ	0.8	0.8																												