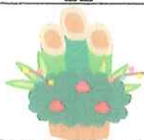


令和8年1月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています

丸森ひまわりこども園 以上児

日付	◎…手作りおやつ			1日	2日	3日
昼食	ごはんのいらない日 15日、19日、22日、28日					
午後おやつ						
日付	5日	6日	7日	8日	9日	10日
昼食	ポークカレー (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ 人参) マカロニサラダ (ツナ、きゅうり、マカロニ 人参) ゼリー 麦茶	照り焼きチキン 切干大根の煮物 (ちくわ、油揚げ、切干大根、人参 いんげん) さつま汁 (さつま芋、油揚げ、ごぼう) プリン	さわらのみそマヨ焼き 春雨サラダ (蒲鉾、きゅうり、春雨、人参) すまし汁 (鮎、わかめ、えのき) みかん 七草がゆ	鶏肉のケチャップ煮 かぼちゃサラダ (チーズ、かぼちゃ、きゅうり、人参) コンソメスープ (しめじ、ほうれん草、玉ねぎ ウィンナー) りんご	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参 しいたけ、にら) わかめのごまサラダ (ツナ、わかめ、キャベツ、人参) たまごスープ (卵、白菜、ねぎ) バナナ	鶏肉の香味焼き (鶏肉、ねぎ) ちくわと小松菜のお浸し (ちくわ、小松菜、コーン、人参) みそ汁 (ほうれん草、玉ねぎ、高野豆腐) フルーツ
午後おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：519kcal 脂質：17.3g たんぱく質：15.8g 塩分：1.5g	◎ココアクランチバー 牛乳 エネルギー：608kcal 脂質：17.3g たんぱく質：15.8g 塩分：1.5g	カルシウムせんべい 牛乳 エネルギー：603kcal 脂質：20.1g たんぱく質：22.0g 塩分：2.0g	◎みそ煮しパン 牛乳 エネルギー：588kcal 脂質：16.3g たんぱく質：12.1g 塩分：1.2g	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：532kcal 脂質：22.4g たんぱく質：21.5g 塩分：1.8g	ビスケット 牛乳 エネルギー：437kcal 脂質：13.8g たんぱく質：18.5g 塩分：1.8g
日付	12日	13日	14日	15日	16日	17日
昼食		サバのみそ煮 ひじきサラダ (ひじき、白菜、きゅうり、人参) すまし汁 (蒲鉾、高野豆腐、しいたけ、玉ねぎ) ブルーチェ	鶏肉のさっぱり煮 油揚げと小松菜の和え物 (油揚げ、人参、小松菜、もやし、 ちくわ) みそ汁 (なめこ、豆腐、ねぎ) りんご	五目おこわ (ごはん、鶏肉、人参、ごぼう しいたけ、ねぎ) ぶりの塩こうじ焼き (ぶり、人参) かわりきんぴら (れんこん、人参、卵) お雑煮風汁 (鶏肉、大根、里芋、油揚げ、小松菜 ねぎ、高野豆腐) みかん	ふりかけ ツナオムレツ (卵、ツナ、玉ねぎ、人参、チーズ) 白菜のごま酢和え (白菜、きゅうり、人参) 中華スープ (えのき、もやし、チンゲン菜) バナナ	豚肉しょうが焼き (豚肉、玉ねぎ) 切干大根のマヨサラダ (切干大根、キャベツ、人参) すまし汁 (しいたけ、白菜、鮎) フルーツ
午後おやつ		◎きなことスコーン 牛乳 エネルギー：544kcal 脂質：19.4g たんぱく質：21.7g 塩分：1.5g	◎バナナマフィン 牛乳 エネルギー：539kcal 脂質：17.4g たんぱく質：20.9g 塩分：1.9g	◎おさつクッキー 麦茶 エネルギー：540kcal 脂質：21.1g たんぱく質：20.0g 塩分：2.1g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：517kcal 脂質：19.3g たんぱく質：19.9g 塩分：2.0g	せんべい 牛乳 エネルギー：484kcal 脂質：16.1g たんぱく質：16.8g 塩分：1.4g
日付	19日	20日	21日	22日	23日	24日
昼食	ロールパン・クロワッサン タンダーリーチキン ツナサラダ (ツナ、ブロッコリー、コーン、人参) パンポンバターシュ (かぼちゃ、玉ねぎ、パセリ) みかん	さわらの西京焼き わかめとさっぱり和え (蒲鉾、わかめ、白菜、小松菜) 豚汁 (豚肉、里芋、ごぼう、大根、ねぎ) 手作りゼリー	春巻き チンゲン菜のナムル (チンゲン菜、もやし、人参) 中華スープ (にら、もやし、玉ねぎ) バナナ	★お楽しみクッキング★ ハッシュドポーク (ごはん、豚肉、玉ねぎ、しめじ) ポテトサラダ (じゃがいも、きゅうり、人参 チーズ) つくねとやさしいスープ (つくね、たけのこ、人参、しいたけ ほうれん草) ミニパフェ (中身はお楽しみに！)	肉やさい炒め (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参 にら) さつま芋の甘煮 みそ汁 (えのき、豆腐、小松菜) りんご	ミートボール 油揚げとひじきの和え物 (油揚げ、ひじき、ほうれん草、人参 いんげん) みそ汁 (高野豆腐、大根、しめじ) フルーツ
午後おやつ	◎菜飯おにぎり 麦茶 エネルギー：458kcal 脂質：20.0g たんぱく質：17.9g 塩分：2.0g	◎ちんすこう 牛乳 エネルギー：553kcal 脂質：16.5g たんぱく質：22.2g 塩分：1.8g	◎ごまマフィン 牛乳 エネルギー：495kcal 脂質：15.1g たんぱく質：12.4g 塩分：1.3g	◎おからの実かりんとう 麦茶 エネルギー：556kcal 脂質：17.7g たんぱく質：14.3g 塩分：2.1g	◎メロンパントースト 牛乳 エネルギー：588kcal 脂質：17.9g たんぱく質：20.4g 塩分：1.5g	ビスケット 牛乳 エネルギー：416kcal 脂質：12.2g たんぱく質：16.7g 塩分：1.4g
日付	26日	27日	28日	29日	30日	31日
昼食	たらのみぞれ煮 (たら、大根、ねぎ) キャベツのみそマヨ和え (ちくわ、キャベツ、もやし、人参) すまし汁 (わかめ、鮎、白菜) みかん	鶏肉のごま焼き ブロッコリーサラダ (蒲鉾、ブロッコリー、人参) みそ汁 (油揚げ、玉ねぎ、ほうれん草) りんご	しょうゆラーメン (中華麺、チャーシュー、メンマ ほうれん草、コーン、ねぎ) シューマイ のり塩かぼちゃ はっさく	みそカレー (豚挽肉、玉ねぎ、かぼちゃ、大豆) コールスローサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、コーン) フルーツヨーグルト (ヨーグルト、バナナ、みかん) 麦茶	ポークチャップ (豚肉、玉ねぎ、ピーマン) 切干大根サラダ (わかめ、切干大根、もやし) 春雨スープ (春雨、人参、わかめ、玉ねぎ ベーコン、しいたけ) バナナ	鶏じゃが (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) ブロッコリーのごま和え みそ汁 (小松菜、大根、鮎) フルーツ
午後おやつ	◎おさつマフィン 牛乳 エネルギー：538kcal 脂質：20.4g たんぱく質：20.8g 塩分：1.6g	◎きなことクッキー 牛乳 エネルギー：538kcal 脂質：20.4g たんぱく質：20.8g 塩分：1.4g	◎おからチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：443kcal 脂質：7.8g たんぱく質：16.2g 塩分：2.1g	ぼたぼた焼き 麦茶 エネルギー：461kcal 脂質：16.1g たんぱく質：16.6g 塩分：1.8g	ビスケット 牛乳 エネルギー：541kcal 脂質：19.5g たんぱく質：19.3g 塩分：1.4g	せんべい 牛乳 エネルギー：459kcal 脂質：17.9g たんぱく質：11.6g 塩分：1.4g

3歳未満児…エネルギー 481kcal(46%) たんぱく質 19.9g(19.8%)
3歳以上児…エネルギー 553kcal(57.4%) たんぱく質 21.1g(24.4%)
※()内は給食と栄養目標値です。栄養目標値はごはんも含まれています。

※給食により一部変更する場合があります。