ゆめっこ保育園 献立予定表　　2026年1月度

日	(月) 5	(火) 6	(水) 7	(木) 8	(金) 9	(土) 10	(火) 13	(水) 14	(木) 15	(金) 16	(土) 17	(月) 19	(火) 20	(水) 21
昼食	**赤飯** 五分付米 20 もち米 10 小豆 3 塩　黒ゴマ 0.2 **八幡巻き** 豚肉 25 人参 20 ごぼう 10 いんげん 5 醤油　みりん 2.5 砂糖 1.5 油 **紅白なます** 大根 15 金時人参 5 酢 1.5 砂糖 0.8 塩 0.1 **煮しめ** 人参 10 こんにゃく 10 しいたけ 5 れんこん 10 醤油 2 みりん　砂糖 1 **お雑煮** 大根　人参 10 みつば 2 もち 10 白みそ 8 出汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **鮭ののり焼き** 甘塩鮭 50 のり **ミニトマト** **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 醤油 1 **みそ汁** 玉ねぎ 10 小松菜 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 パセリ **ビーフストロガノフ** 牛肉 30 しめじ 10 えのき 10 生しいたけ 10 玉ねぎ 20 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 15 みりん 1 醤油 1 **ハムと春雨の中華和え** 春雨 1 きゅうり 15 人参 15 ハム 5 酢 1 しょうゆ 1 ごま油 1 砂糖 0.5 **スープ** 白菜 10 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **麻婆大根** 合ミンチ 30 大根 40 玉ねぎ 20 人参 10 白菜 20 こんにゃく 10 じゃがいも 20 しいたけ 5 白ねぎ 5 酒粕 6 味噌 5 みりん 1 醤油 1 **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5	**ごはん** 五分付米 40 **石狩鍋** 塩鮭 30 大根 20 人参 10 白菜 30 こんにゃく 10 じゃがいも 20 しいたけ 5 白ねぎ 5 酒粕 6 味噌 5 みりん 1 醤油 1 **豚汁** 豚肉 15 大根 5 人参 5 ごぼう 3 豆腐 10 醤油 1 みりん 1 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**わかめごはん** 五分付米 40 わかめ 5 人参 10 ちりめんじゃこ 2 醤油　みりん 1 ごま油 0.5 **じゃがいもの土佐煮** じゃがいも 40 かつお節 0.5 醤油 1 みりん 1 **豚汁** 豚肉 15 大根 5 人参 5 ごぼう 3 豆腐 10 醤油 1 みりん 1 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **いわしの梅煮** いわし 50 梅干し 5 みりん 3 醤油 3 ごぼう 10 **水菜のｻﾗﾀﾞ** 水菜 8 人参 10 大根 10 うす揚げ 3 醤油 1 酢 0.5 ごま油 1 **みそ汁** 小松菜 10 もやし 10 かぼちゃ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**タ焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油　みりん 2 人参 5 干ねぎ 20 しいたけ 5 ごま油 1 片栗粉 1 醤油 1.5 みりん 1.5 砂糖 1 醤油 0.1 塩 0.2 **チキンナゲット** とり胸肉 40 玉ねぎ 15 豆腐 10 片栗粉 4 醤油 1 塩 0.1 油 3 生乳マヨネーズ 5 ケチャップ 3 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **スパゲティサラダ** スパゲティ 10 きゅうり 10 人参 10 コーン 3 醤油　オリーブ油 **スープ** 白菜　玉ねぎ 10 ハム 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干） **みかん**	**中華丼** 五分付米 40 豚肉 30 白菜 30 人参 5 干ねぎ 20 みりん 1.5 ごま油 0.4 ごま　大葉 1 **おひたし** 小松菜 15 もやし 10 醤油 0.5 **れんこんと小松菜のナムル** れんこん 20 小松菜 10 人参 5 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** 豆腐 15 わかめ 1 **スープ** かぶ 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**かれいの香りみそ焼き** かれい 50 みりん 2 砂糖 0.5 みりん 1.5 ごま油 0.4 ごま　大葉 1 小松菜 15 もやし 10 醤油 0.5 **カリフラワーの** **おかか梅和え** カリフラワー 35 人参 10 醤油 1 かつお節 0.5 梅干し 0.2 **スープ** かぶ 10 大根 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **ツナ和え** キャベツ 30 大根 10 人参 10 ツナ 5 しょうゆ 1 **みそ汁** わかめ 1 白菜 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）	**亀そぼろ丼** 五分付米 40 豚ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 もやし 15 玉ねぎ 25 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **みそ汁** 大根 10 玉ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **じゅうじゅう焼き** 豚肉 30 キャベツ 20 人参 20 もやし 15 玉ねぎ 25 片栗粉 1 醤油 1 みりん 1 オイスターソース 2 砂糖 1 にんにく 0.1 生姜 0.1 **春菊のナムル** 春菊 8 人参 15 白菜 10 焼きのり 0.1 ごま油 0.5 醤油 1 **みそ汁** さつまいも 10 白ねぎ 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **豆腐と鮭の** **ふわふわ揚げ** 豆腐 40 塩鮭 40 しいたけ 3 玉ねぎ 15 片栗粉 3 油 **刻みキャベツ** キャベツ 15 **春菊のナムル** 春菊 8 人参 15 **酢の物** きゅうり 35 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **みそ汁** 大根 40 人参 20 こんにゃく 20 醤油 2 みりん 2 みそ 5 **みそおでん** 鶏肉 45 大根 40 人参 20 こんにゃく 20 醤油 2 みりん 2 みそ 5 **ごはん** **なめたけ** えのき 8 醤油 0.5 みりん 0.5 **みそおでん** 鶏肉 45 大根 40 人参 20 こんにゃく 20 醤油 2 みりん 2 みそ 5 **酢の物** きゅうり 35 わかめ 2 ごま油 1 酢 1 醤油 1 **スープ** キャベツ 10 白菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）
おやつ	**くりきんとん** 甘栗 1 さつまいも 50 砂糖 3 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**蒸しパン** 小麦粉 20 黒糖 5 B.P 0.5 油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**七草がゆ** 七草 5 白米 15 塩 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**じゃがまるくん** じゃが芋 40 塩 0.1 片栗粉 2 バター 3 焼きのり 1 醤油 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 黒砂糖 5 B.P 0.5 **果物** 30 **牛乳** 150	**ホットケーキ** 小麦粉 20 砂糖 5 B.P 0.5 牛乳 15 ココアパウダー **果物** 30 **牛乳** 150	**塩焼きそば** 中華麺 50 豚バラ肉 20 キャベツ 20 玉ねぎ 20 ニラ 5 人参 5 ごま油 1 にんにく 1 塩 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもクッキー** 小麦粉 20 砂糖 5 バター 10 さつまいも 10 ココアパウダー **果物** 30 **牛乳** 150	**梅が枝餅** もち粉 15 だんご粉 15 小豆 10 砂糖 7 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ごぼうのから揚げ** ごぼう 20 片栗粉 5 油 にんにく 0.5 みりん 1 醤油 1 **果物** 30 **牛乳** 150	**さつまいもブリッツ** 小麦粉 15 さつまいも 25 砂糖 5 油 5 片栗粉 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**チーズポテト** じゃがいも 50 チーズ 5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**お好みマカロニ** マカロニ 15 ソース 3 牛乳マヨネーズ 3 （卵不使用です） 青のり 0.1 かつお節 0.1 **果物** 30 **牛乳** 150	**のり天** 焼きのり 2 牛乳マヨ 5 塩 0.1 米粉 20 油 **果物** 30 **牛乳** 150

日	(木) 22	(金) 23	(土) 24	(月) 26	(火) 27	(水) 28	(木) 29	(金) 30	(土) 31
昼食	**牛肉ごはん** 五分付米 40 牛肉 20 ごぼう 5 人参 7 いんげん 2 醤油 1.5 砂糖 1 みりん 1 **ポテトサラダ** じゃがいも 35 人参 8 きゅうり 8 醤油 0.8 塩 0.2 酢 0.3 **スープ** 玉ねぎ 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **さばの煮付け** さば 50 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 生姜 1 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **ひじき豆** ひじき 1 大豆 10 人参 15 れんこん 10 醤油 1.5 みりん 1.5 **みそ汁** 玉ねぎ 10 キャベツ 10 うす揚げ 5 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 30 じゃが芋 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **キャベツのナムル** キャベツ 30 わかめ 1 人参 5 ごま油 1 ごま 0.5 醤油 1 **スープ** ねぎ 5 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **揚げ餃子** 豚ミンチ 40 キャベツ 30 ニラ 15 生姜 1 醤油 1.5 みりん 1 ごま油 0.5 餃子の皮 10 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **白菜サラダ** 白菜 25 人参 10 大根 20 ちりめんじゃこ 2 醤油 1 オリーブオイル 1 **スープ** わかめ 1 もやし 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **西京焼き** カレイ 50 白みそ 4 みりん 3 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 20 **ネバネバ和え** 納豆 10 キャベツ 20 人参 10 小松菜 10 牛乳マヨネーズ 3 醤油 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**キーマカレー** （0.1.2歳はハヤシ風） 五分付米 45 豚ミンチ 30 玉ねぎ 20 玉ねぎ 10 人参 10 しめじ 5 じゃがいも 10 トマト水煮 10 カレールウ ケチャップ 1 ソース 1 みりん 0.5 醤油 0.5 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **スープ** カリフラワー 10 かぶ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 40 **豚肉と花野菜の** **生姜焼き** 豚肉 40 玉ねぎ 30 人参 15 ねぎ 2 ブロッコリー 15 カリフラワー 10 生姜 1 醤油 2 みりん 2 **かぶツナサラダ** かぶ 40 かぶ葉 10 ツナ 5 ひじき 1 しょうゆ 1 オリーブ油 2 塩 0.2 **みそ汁** 白ねぎ 8 大根 10 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**ごはん** 五分付米 30 **かれいの照り焼き** かれい 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **人参のきんぴら** 人参 15 ねぎ 2 醤油 1 みりん 1 ごま油 0.5 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 たれ **みそ汁** キャベツ 10 ほうれん草 8 味噌 5 だし汁（昆布・煮干）	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 0.8 みりん 1 さとう 0.5 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 みりん 1 醤油 1 出汁（昆布・煮干し） **みそ汁** 大根 10 玉ねぎ 10 みそ 5 出汁（昆布・煮干）
おやつ	**かぼちゃドーナツ** 小麦粉 20 かぼちゃ 15 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.3 油 2 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぜんざい** 小豆 15 もち粉 10 だんご粉 10 豆腐 20 砂糖 7 塩 **果物** 30 **牛乳** 150	**かぼちゃクッキー** 小麦粉 20 砂糖 4 バター 10 かぼちゃ 10 **果物** 30 **牛乳** 150	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物** 30 **牛乳** 150	**ベーコンチーズパン** 強力粉 15 砂糖 1.5 ドライイースト 0.26 塩 0.1 バター 0.5 ベーコン 5 チーズ 5 **果物** 30 **牛乳** 150	**芋かりんとう** さつまいも 50 塩 0.2 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**ぶっかけうどん** 干めん 20 豚ひき肉 15 わかめ 1 小松菜 5 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**レモンケーキ** 小麦粉 20 BP 0.6 砂糖 3 牛乳 18 マーマレード 6 バター 6 レモン汁 1 粉糖 3 **果物** 30 **牛乳** 150	**マーマレードスコーン** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.4 塩 砂糖 5 バター 10 マーマレード 3 牛乳 10 **果物** 30 **牛乳** 150

あけましておめでとうございます！

今年も安心安全な給食作り、子どもたちがおいしく楽しく食べられるようにしていきたいと思います。
どうぞ、よろしくお願いします！

おせち料理や七草がゆなど、日本ならではの食文化を、保育園でも感じて欲

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0．9として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※誕生日会は14日です。