

給食だより

令和8年 1月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園

給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子
西尾 眞理子



新年もよろしくお願いいたします

一年間ありがとうございました。2026年も子供たちの健康と成長を支え、安全でおいしい給食を提供してまいります！1月は年末年始で生活リズムが乱れがちになる為寒さに負けないようしっかりご飯を食べて丈夫な体を作っていきましょう。


今月の季節のメニューは冬です！

今月の季節のメニューは冬の定番おでんです！



冬野菜は寒い季節に旬を迎える野菜で栄養価が高く体を温める効果があります。

大根  ビタミンCが豊富 免疫力を高める効果があります。

里芋  秋から冬にかけて長く楽しめる野菜です。栄養価が高く特にカリウムが多く含まれ高血圧予防やむくみ解消に役立ちます。

4歳リクエストメニュー

14日 ココアプリン 16日 焼きそば
20日 きつねうどん 26日 ごまクッキー
28日 鶏の唐揚げ



～食事で風邪予防～

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて風邪を予防しましょう！

たんぱく質 元気な体を作る為に必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。



ビタミンC 風邪のウィルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー等に多く含まれます。



ビタミンA のどや鼻の粘膜を正常に保つ働きがあります。そのため、不足すると、粘膜が弱まり、風邪をひきやすくなってしまいます。チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれます。



春の七草

七草がゆは1月7日に食べられる七つの草で、1年間の無病息災を願って食べられています。また、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。七草がゆに入れる春の七草は「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。七草にはさまざまな効果があります。七草がゆを食べてこの1年間も元気に過ごしていきたいものです。

1月の目標

年始の行事と食べ物を知る



今月の予定

9日(木)お正月メニュー

2026年 1月 新福島ちどり保育園献立表

行事食メニュー															
7															
水															
乳児 朝 おやつ	5	6	8	9	10	13	14	15	16	17	19	20	21		
	月	火	木	金	土	火	水	木	金	土	月	火	水		
	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うの花クッキー 高たんぱく牛乳	ミレービスケット 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	ぱりんこ 高たんぱく牛乳	動物ビスケット 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	うす焼き 高たんぱく牛乳	
	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	かぼちゃせんべい ほうじ茶	にんじんせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	のりわかめせんべい ほうじ茶	
行事	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	ハイハイ	
行事			身体測定 (乳児)	身体測定 (幼児)		予行① (0.1歳)	予行② (2.3歳)	予行 (4.5歳)				予行② (0.1歳)	予行② (2.3歳)	お正月あそび	
屋 食	★ひじきと鶏のそぼろ丼	★ごはん	★塩ラーメン	★ごはん	★鶏肉の味噌だれ丼	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★焼きそば	★ビビンバ丼	★ごはん	★きつねうどん	★ごはん	★ごはん	
	精白米 50 g 鶏ミンチ 35 g 人参みじん 15 g 玉葱みじん 15 g 乾燥ひじき 1.3 g ほうれん草 10 g キャノラ油 0.7 g 三温糖 2 g みりん風 2 g 濃口醤油 4 g 食塩 0.1 g かつおだしパック 1 g 片栗粉 1 g	精白米 50 g ★ハンバーグ 豚ミンチ 30 g 鶏ミンチ 20 g 玉葱みじん 15 g パン粉 4 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g とんかつソース 1 g ケチャップ 3 g ★プロッコリーニ ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g	冷凍ラーメン 100 g 豚肉 20 g 玉葱 15 g 人参 15 g 焼竹輪 10 g コーン 5 g かつおかメ(乾) 0.3 g キャノラ油 0.3 g 食塩 0.7 g こしょう 0.02 g 丸鶏がらスープ 2.5 g 水 250 g	精白米 50 g ★白身魚のポテト焼き ホキ 40 g 食塩 0.2 g ケチャップ 3 g キャノラ油 1 g ★納豆 納豆 20 g ★もやしソテー もやし 25 g 玉葱 10 g しめじ 5 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g 白ごま(すり) 0.3 g みかん 50 g	精白米 50 g 鶏コマ肉 30 g 玉葱 15 g 人参 10 g キャベツ 20 g 濃口醤油 2.5 g 三温糖 2.5 g 味噌 1 g ★白菜のしらす和え 白菜 35 g かつおかメ 0.5 g しらす干し 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 3 g おきなソーセージ 5 g 味噌 3 g ★味噌汁 絹ごし豆腐 15 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	精白米 50 g さば 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 2.5 g かつおだしパック 0.6 g ★じゃが芋煮 ポテト 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ★ポーン酢和え しろな 20 g 白菜 20 g おきなソーセージ 5 g 味噌 3 g ★味噌汁 絹ごし豆腐 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g 牛肉 25 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1 g 焼き豆腐 29 g 白菜 30 g 玉葱 10 g 糸こんにやく 8 g 人参 10 g 白ねぎ 5 g おつゆ麩 1 g 三温糖 3 g 濃口醤油 5 g かつおだしパック 0.5 g ★ごま和え ほうれん草 20 g キャベツ 20 g 白菜 15 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 白ごま(すり) 0.2 g ポテト 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g アジ 40 g 玉葱 30 g ポテト 15 g しめじ 10 g あらごしトマトペース 5 g ケチャップ 3 g コンソメ 0.2 g 食塩 0.1 g ブロッコリー 10 g ★スバゲティサラダ スバゲティ 8 g きゅうり 13 g ローズハム スライス 5 g コーン 3 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.2 g ★コンソメスープ 白菜 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g ソフト豆腐 15 g かつおかメ(乾) 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	焼そば用蒸し麺 90 g 豚肉 25 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g しめじ 5 g キャノラ油 1 g 食塩 0.4 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 5 g 大根 30 g きゅうり 10 g 焼竹輪 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 0.3 g グリーンピース 2 g 豆腐 15 g かつおかメ(乾) 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g 豚ミンチ 35 g しょうが おろし 0.2 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ほうれん草 20 g 人参 10 g 白ごま(すり) 1 g 食塩 0.4 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ★大根の和え物 大根 30 g きゅうり 10 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 1.5 g ★中華スープ 太もやし 15 g かつおかメ(乾) 0.3 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	精白米 50 g ★きつねうどん 冷凍うどん 100 g すし揚 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g ほうれん草 10 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 7 g 味噌付もずく 15 g ★ナムル ブロッコリー 15 g ポテト 20 g 人参 7 g コーン 3 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 小松菜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g ★フルーツ バナナ 33.3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g ★さばの塩焼き さば 40 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g ★納豆 納豆 20 g ★もずく酢 味付もずく 15 g 白菜 20 g きゅうり 10 g しろな 10 g 太もやし 20 g 人参 5 g かつおかメ(乾) 1 g 濃口醤油 0.5 g ★豚汁 豚肉 8 g 大根 10 g 人参 5 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g ★さわらの西京焼き さわら 40 g 料理酒 1 g 白みそ 2.5 g 三温糖 2 g キャノラ油 1 g ★紅白なます 大根 10 g 人参 10 g 冷凍刻み生柚子 0.2 g 穀物酢 2 g 三温糖 1.2 g 薄口醤油 0.3 g ★根菜煮 れんこん 15 g ごぼう 10 g 人参 10 g 鶏コマ肉 10 g キャノラ油 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g インゲン 5 g ★にゅう類 そうめん 7 g かつおかメ(乾) 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g		
	★マカロニサラダ	★ごま和え	★プロッコリーのサラダ	★もやしソテー	★鶏肉の味噌だれ丼	★ごはん	★ごはん	★ごはん	★バナナケーキ	★茶飯おにぎり	★市販おやつ	★マドレーヌ	★しらすやうかりおにぎり	★かぼちやのスコーン	★七草粥
	シェルマカロニ 12 g ブロッコリー 10 g シーチキン 5 g コーン 5 g ★マヨネーズ(卵不使用) 5 g ★味噌汁 ポテト 15 g かつおかメ(乾) 0.3 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	ほうれん草 20 g 太もやし 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 白ごま(すり) 0.2 g ★豆乳スープ ポテト 15 g コーン 3 g ベーコン 3 g 調製豆乳 40 g コンソメ 1 g 食塩 0.1 g 水 25 g	ブロッコリー 25 g キャベツ 15 g 人参 5 g マヨネーズ 5 g 濃口醤油 1 g 白ごま(すり) 0.3 g ★フルーツ みかん 50 g	太もやし 25 g 玉葱 10 g しめじ 5 g ベーコン 5 g キャノラ油 0.5 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g 白ごま(すり) 0.3 g ★フルーツ みかん 50 g	精白米 50 g 鶏コマ肉 30 g 玉葱 15 g 人参 10 g キャベツ 20 g 濃口醤油 2.5 g 三温糖 2.5 g 味噌 1 g ★白菜のしらす和え 白菜 35 g かつおかメ 0.5 g しらす干し 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 3 g おきなソーセージ 5 g 味噌 3 g ★味噌汁 絹ごし豆腐 15 g 薄口醤油 3 g 食塩 0.2 g かつおだしパック 1 g だし昆布 0.5 g	精白米 50 g さば 40 g 料理酒 1 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 2.5 g かつおだしパック 0.6 g ★じゃが芋煮 ポテト 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ★ポーン酢和え しろな 20 g 白菜 20 g おきなソーセージ 5 g 味噌 3 g ★味噌汁 絹ごし豆腐 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g 牛肉 25 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 1 g 焼き豆腐 29 g 白菜 30 g 玉葱 10 g 糸こんにやく 8 g 人参 10 g 白ねぎ 5 g おつゆ麩 1 g 三温糖 3 g 濃口醤油 5 g かつおだしパック 0.5 g ★ごま和え ほうれん草 20 g キャベツ 20 g 白菜 15 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g 白ごま(すり) 0.2 g ポテト 15 g しめじ 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g アジ 40 g 玉葱 30 g ポテト 15 g しめじ 10 g あらごしトマトペース 5 g ケチャップ 3 g コンソメ 0.2 g 食塩 0.1 g ブロッコリー 10 g ★スバゲティサラダ スバゲティ 8 g きゅうり 13 g ローズハム スライス 5 g コーン 3 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.2 g ★コンソメスープ 白菜 15 g 人参 5 g コンソメ 1.2 g ソフト豆腐 15 g かつおかメ(乾) 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	焼そば用蒸し麺 90 g 豚肉 25 g キャベツ 15 g 人参 10 g 玉葱 10 g しめじ 5 g キャノラ油 1 g 食塩 0.4 g ウスターソース 5 g ケチャップ 2.5 g 濃口醤油 5 g 大根 30 g きゅうり 10 g 焼竹輪 5 g 三温糖 0.5 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 0.3 g グリーンピース 2 g 豆腐 15 g かつおかメ(乾) 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g 豚ミンチ 35 g しょうが おろし 0.2 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g ごま油 0.5 g ほうれん草 20 g 人参 10 g 白ごま(すり) 1 g 食塩 0.4 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ★大根の和え物 大根 30 g きゅうり 10 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 1.5 g ★中華スープ 太もやし 15 g かつおかメ(乾) 0.3 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	精白米 50 g ★きつねうどん 冷凍うどん 100 g すし揚 10 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g ほうれん草 10 g 食塩 0.1 g 薄口醤油 7 g 味噌付もずく 15 g ★ナムル ブロッコリー 15 g ポテト 20 g 人参 7 g コーン 3 g マヨネーズ 4 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 小松菜 15 g えのき 5 g 味噌 5 g ★フルーツ バナナ 33.3 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g ★さばの塩焼き さば 40 g 食塩 0.2 g キャノラ油 1 g ★納豆 納豆 20 g ★もずく酢 味付もずく 15 g 白菜 20 g きゅうり 10 g しろな 10 g 太もやし 20 g 人参 5 g かつおかメ(乾) 1 g 濃口醤油 0.5 g ★豚汁 豚肉 8 g 大根 10 g 人参 5 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	精白米 50 g ★さわらの西京焼き さわら 40 g 料理酒 1 g 白みそ 2.5 g 三温糖 2 g キャノラ油 1 g ★紅白なます 大根 10 g 人参 10 g 冷凍刻み生柚子 0.2 g 穀物酢 2 g 三温糖 1.2 g 薄口醤油 0.3 g ★根菜煮 れんこん 15 g ごぼう 10 g 人参 10 g 鶏コマ肉 10 g キャノラ油 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 2 g インゲン 5 g ★にゅう類 そうめん 7 g かつおかメ(乾) 0.3 g 薄口醤油 4 g 料理酒 2 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g		
	★フルーツ	★あずき煮しパン	★ツナおにぎり	★スイートポテト	★フルーツ	★マカロニきんこ	★マカロニきんこ	★バナナケーキ	★茶飯おにぎり	★市販おやつ	★マドレーヌ	★しらすやうかりおにぎり	★かぼちやのスコーン	★七草粥	
	オレンジ 50 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	ホットケーキミックス 15 g 三温糖 2 g ベーキングパウダー 0.8 g 調製豆乳 5 g キャノラ油 2 g つぶあん 8 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	精白米 35 g ツナ 10 g 濃口醤油 0.5 g ★お茶 ○ほうじ茶 150 g	さつま芋 35 g キャノラ油 1.6 g 三温糖 3 g 調製豆乳 5 g 黒ごま(いり) 0.01 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	バナナ 33.3 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	マカロニ 12 g きな粉 2.5 g 三温糖 1.5 g 食塩 0.03 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★マカロニきんこ マカロニ 12 g きな粉 2.5 g 三温糖 1.5 g 食塩 0.03 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★バナナケーキ ホットケーキミックス 20 g ベーキングパウダー 0.6 g 三温糖 6 g キャノラ油 6 g 調製豆乳 20 g バナナ 15 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	精白米 35 g 菜飯の素 0.2 g ★お茶 ○ほうじ茶 150 g	ミレービスケット 9 g うす焼き 2 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	ホットケーキミックス 20 g ゆかり 0.3 g 木綿豆腐 10 g 水 6 g 三温糖 6 g キャノラ油 8 g ポッカリモン 1.5 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	精白米 35 g ゆかり 0.3 g しらす干し 5 g 食塩 0.1 g キャノラ油 4 g 調製豆乳 4 g かぼちや 10 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	精白米 35 g 七草セツト 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	精白米 35 g 七草セツト 0.5 g 菜飯の素 2 g 食塩 0.1 g ★お茶 ○ほうじ茶 150 g	
	★牛乳	★牛乳	★お茶	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★お茶	★牛乳	★牛乳	★お茶	★牛乳	★お茶
	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g
	午後 おやつ	★牛乳	★牛乳	★お茶	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★牛乳	★お茶	★牛乳	★牛乳	★お茶	★牛乳	★お茶
	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g	○牛乳 200 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g	○牛乳 200 g	○ほうじ茶 150 g

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。

2026年 1月 新福島ちどり保育園献立表

												行事食メニュー
乳児 期 おやつ	22 木	23 金	24 土	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土			
	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶			
	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン	ハイハイン			
	予行② (4. 5歳)	絵本シアター 絵本貸出し		ミニ音楽会	予行③ (0. 1歳)	予行③ (2. 3歳)	発表会写真撮影	吉野小学校交流 (5歳)				
屋 食	★重宝のメニューへ参～ ★ごはん 精白米 50 g ★冬野菜のおでん 鶏コマ肉 30 g さといも 20 g 大根 30 g 焼竹輪 20 g 糸こんにやく 10 g 厚揚げ 20 g 三温糖 3 g 濃口醤油 2 g 薄口醤油 2 g ★ひじきのマリネ 乾燥ひじき 1.2 g 人参 10 g ロースハム 5 g きゅうり 13 g キャノラ油 0.7 g 濃口醤油 2 g 穀物酢 0.7 g 三温糖 0.5 g ★白菜スープ 白菜 15 g 玉葱 5 g かつわか (乾) 0.2 g 食塩 0.2 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	★ごはん 精白米 50 g ★めばるの煮付け メバル 40 g しょうが おろし 0.3 g 料理酒 1 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g ★切干大根のサゲ 切干大根 6 g まびき菜 8 g おさかなソーセージ 5 g マヨネーズ 5 g 味噌 1 g ★中華スープ 太もやし 15 g しめじ 5 g 食塩 0.3 g 濃口醤油 1 g 丸鶏がらスープ 0.7 g	★回鍋肉丼 精白米 50 g 豚肉 35 g キャベツ 40 g 玉葱 20 g 人参 10 g ピーマン 10 g キャノラ油 0.5 g 三温糖 2 g 赤だし味噌 4 g 濃口醤油 1.5 g 丸鶏がらスープ 0.5 g ★春雨サラダ はるさめ 7 g きゅうり 10 g ロースハム 5 g 黄パプリカ 3 g マヨネーズ 5 g 食塩 0.1 g ★味噌汁 キャベツ 15 g 玉葱 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★豚肉と白菜の煮物 豚肉 40 g 白菜 50 g 人参 15 g えのき 10 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g △和え物 太もやし 15 g しめじ 5 g 三温糖 0.3 g 濃口醤油 1 g 白ごま(すり) 0.1 g ★昆布和え ブロッコリー 20 g キャベツ 20 g 焼竹輪 5 g 塩昆布 1 g 濃口醤油 0.5 g ★味噌汁 絹ごし豆腐 15 g おつゆ麩 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★たらの香味焼き たら 40 g 青ネギ 1 g 味噌 3 g みりん風 4 g ごま油 0.3 g ★お浸し ほうれん草 10 g 太もやし 20 g 人参 10 g しめじ 5 g 三温糖 1.5 g 濃口醤油 2 g ★味噌汁 ソフト豆腐 15 g おつゆ麩 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★鶏の唐揚げ 鶏むね肉 50 g しょうが おろし 0.5 g 料理酒 0.5 g 三温糖 2 g 濃口醤油 3 g 片栗粉 5 g キャノラ油 4 g △ゆでブロッコリー ブロッコリー 20 g 食塩 0.1 g ★コールスローサラダ キャベツ 30 g きゅうり 10 g コーン 3 g マヨネーズ 4 g ★味噌汁 ほうれん草 15 g えのき 5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★さばのゴマ味噌焼き さば 40 g 料理酒 1 g しょうが おろし 0.2 g 味噌 2 g 三温糖 2 g 濃口醤油 0.5 g 白ごま(すり) 0.5 g ★小松菜とじゃこ炒め 小松菜 30 g 油揚げ 生 10 g キャノラ油 0.3 g 濃口醤油 1 g しらす干し 3 g ★味噌汁 南瓜 15 g おつゆ麩 0.5 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★ごはん 精白米 50 g ★カレー風味鶏じゃが 鶏コマ肉 30 g ポト 40 g 玉葱 30 g キャノラ油 0.3 g 人参 15 g 糸こんにやく 10 g 三温糖 2.5 g 濃口醤油 3 g カレー粉 0.3 g グリーンピース 5 g ★ブロッコリーのわかめと豆腐 ブロッコリー 25 g しろな 20 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g マヨネーズ 2 g 花かつお 0.2 g ★漬汁 白菜 15 g かつわか (乾) 0.3 g 薄口醤油 4 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g	★赤魚の照り焼き丼 精白米 50 g 赤魚 40 g 料理酒 1 g 濃口醤油 3 g 三温糖 3 g キャノラ油 0.5 g キャベツ 15 g ★ごま和え 小松菜 20 g 太もやし 20 g 焼竹輪 5 g 三温糖 1 g 濃口醤油 1.5 g 油揚げ 生 3 g 青ネギ 2 g 味噌 5 g かつおだしパック 1.2 g だし昆布 0.3 g			
	★豆腐ドーナツ ホトケキックス 25 g 絹ごし豆腐 20 g キャノラ油 5 g きな粉 2 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★りんごゼリー りんごジュース 50 g 水 20 g 粉寒天 0.35 g 三温糖 4 g ★お茶 ○ほうじ茶 150 g	★みかん みかん 50 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★ごまクッキー ホトケキックス 17 g ベーキングパウダー 0.8 g 三温糖 2 g キャノラ油 3 g 練りゴマ (白) 5 g ごま いり 0.5 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★マーブルケーキ ホトケキックス 20 g ベーキングパウダー 0.8 g キャノラ油 3 g 三温糖 6 g 調製豆乳 15 g ビュアココア 0.6 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★お麩ラスク おつゆ麩 2 g キャノラ油 1.5 g 三温糖 0.5 g きな粉 1 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★さつま芋パイ ぎょうざ皮 5 g さつま芋 15 g 三温糖 3 g キャノラ油 1 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★ぶどうゼリー ぶどう(ストレートジュース) 50 g 水 20 g 粉寒天 0.3 g 三温糖 2 g ★牛乳 ○牛乳 200 g	★市販おやつ ミレービスケット 9 g ぱりんこ 8 g ★牛乳 ○牛乳 200 g			
午 後 おやつ												

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。