

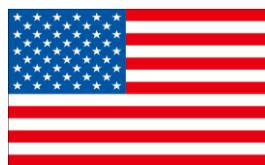
2026年01月

献 立 表

杜こども園たかせ(一般)

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 (%)は未満児	材 料 名				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
05 月	麦ご飯、エビ入りカレー、きゅうりとツナのサラダ、グレープフルーツ	865.3(776.8) 38.5(33.7) 31.6(28.7) 5.1(4.2)	米、じゃがいも、さつまいも、押麦、マヨネーズ、油、○米粉ロールクッキー ブレーン	○牛乳、えび、鶏ひき肉、ツナ油漬、脱脂粉乳、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キヤベツ、グリンピース、○あおのり	カレールウ、ウスター ソース、○中濃ソース	米粉ロールクッキー、牛乳	たこやき、牛乳	
06 火	ご飯、チーズ松風焼き、ブロッコリーのごま和え、コンソメスープ(白菜・もやし・人参)	621.5(538.0) 26.9(24.3) 18.8(14.4) 2.6(2.3)	米、○くるむしパンミックス(卵不使用)、砂糖、すりごま、ごま油	○牛乳、鶏ひき肉、とろけるチーズ、マルコメ味噌、卵、○ヨーグルト(加糖)	ブロッコリー、はくさい、にんじん、もやし、コーン缶、マッシュルーム缶	みりん、しょうゆ、洋風だしの素、おろししょうが、酢	ブチダノン、麦茶	黒糖蒸しパン、牛乳	
07 水	豆乳スープスパゲティ、大根ときゅうりの甘酢和え、オレンジ	685.9(573.0) 27.2(23.5) 28.7(24.8) 3.0(2.6)	スパゲティ、○ロールパン、じゃがいも、片栗粉、砂糖	○牛乳、調製豆乳、牛乳、○ワインナー、ベーコン、あさり水煮、みそ、バター、○チーズ	オレンジ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、とろろこんぶ	○ケチャップ、酢、しょうゆ、洋風だしの素、食塩	型チーズ、麦茶	ホットドック、牛乳	
08 木	ご飯、炒り卵、三色和え、バナナ	621.4(532.5) 25.9(21.0) 17.1(13.1) 1.2(1.1)	○さつまいも、米、○砂糖、砂糖、油、ごま、ごま油、○塩せんべい	○牛乳、卵、鶏ひき肉、えび、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、にら、○パイン缶、いんげん、干しこいだけ	しょうゆ、○食塩	ぱりんこ、麦茶	ハワイアンきんとん、牛乳	
09 金 サッカー	ご飯、鮭のバター醤油焼き、中華サラダ、みそ汁(なめこ・豆腐・ねぎ)	527.7(442.3) 27.7(21.9) 18.2(13.8) 2.2(1.7)	○じやがいも、米、はるさめ、○油、すりごま、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、木綿豆腐、味噌、バター	もやし、なめこ、きゅうり、にんじん、万能ねぎ、○あおのり、○みかん	かつおだし汁、しょうゆ、酢、○食塩、○こしょう	みかん、麦茶	フライドポテト、牛乳	
10 土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	594.8(466.8) 22.8(17.7) 22.5(17.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ、卵、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳	
13 火	麻婆カレー丼、ほうれん草とひじきのツナマヨ和え、みかん	662.0(541.8) 24.6(20.6) 27.5(21.3) 2.6(2.2)	米、○ゆでうどん、マヨネーズ、砂糖、油、○油、片栗粉、すりごま、ごま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○ワインナーソーセージ、ツナ油漬、○ヨーグルト(加糖)	みかん、○キャベツ、ほうれん草、なす、玉葱、筍、コーン、ピーマン、○人参、ひじき、椎茸	ケチャップ、○中濃ソース、醤油、おろし生姜、中華だし、○醤油、食塩、カレー粉、こしょう、○食塩、○おろし生姜	ブチダノン、麦茶	焼きうどん、牛乳	
14 水 柔道	スパゲティミートソース、もやしの中華サラダ、バナナ	569.0(484.6) 20.2(17.8) 15.2(14.0) 2.0(1.8)	○さつまいも(皮付)、スパゲティ、油、ごま、砂糖、ごま油	○牛乳、豚ひき肉、ハム、マルコメ味噌、○チーズ	バナナ、もやし、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、にんにく	ケチャップ、ウスター ソース、しょうゆ、酢、洋風だしの素、中華スープ	型チーズ、麦茶	ふかし芋(さつま)、牛乳	
15 木 どんど焼き	ご飯、豆腐の中華風煮、わかめときゅうりの酢の物、グレープフルーツ	670.1(560.2) 22.7(18.2) 19.9(15.3) 1.9(1.7)	米、○米、砂糖、○オリーブ油、片栗粉、ごま油、○塩せんべい	○牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、○ベーコン	グレープフルーツ、葱、○コーン、人参、もやし、筍、わかめ、きゅうり、干しこいだけ、しょうが	しょうゆ、酢、○食塩、○パセリ粉、○こしょう	星食べよ、麦茶	コーンライス、牛乳	
16 金 テニス	食パン、白菜のクリーム煮、ごま塩キャベツ	592.8(477.7) 22.5(17.5) 25.3(19.5) 2.4(1.9)	食パン、じゃがいも、○小麦粉、スキムミルク、○油、○砂糖、片栗粉、油、黒ごま、ごま油、ごま	○牛乳、牛乳、鶏もも肉(皮付き)、バター、生クリーム	白菜、キャベツ、玉葱、コーン、大根、人参、しめじ、○レーズン、レモン、○みかん	洋風だしの素、食塩、こしょう	みかん、麦茶	かいじゅう揚げ、牛乳	
17 土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	549.2(431.3) 16.6(12.7) 17.9(13.6) 1.1(0.8)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、しろさけ(焼)	オレンジ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳	
19 月	ご飯、ひじきの炒め煮、もやしのごま和え、みかん	618.2(582.5) 20.0(19.0) 15.9(16.1) 2.2(1.9)	米、○コーンフレーク、砂糖、すりごま、油、○米粉ロールクッキー かぼちゃ	○牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、さつま揚げ、味噌、○牛乳	みかん、もやし、コーン缶、○ブルーン、にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん、酢	米粉ロールクッキー、牛乳	コーンフレーク、ブルーン、牛乳	
20 火	ラーメン風、蒸し餃子、バナナ	514.5(459.2) 19.6(16.0) 17.7(13.5) 3.3(2.7)	むし中華めん、○野菜&フルーツジュース、ごま油、○塩せんべい	豚肉(ロース)、○チーズ、なると	バナナ、もやし、キャベツ、コーン缶、にら、生わかめ	しょうゆ、洋風だしの素、食塩、こしょう	ぱりんこ、麦茶	リッツ、キャンディーチーズ、野菜&フルーツジュース	
21 水 坐禅	ご飯、里芋のそぼろ煮、小松菜ともやしの和え物、グレープフルーツ	508.1(432.4) 15.7(12.7) 11.0(8.8) 1.3(1.1)	米、さといも(冷凍)、こんにゃく、砂糖、ごま、○砂糖、油、片栗粉、ごま油	○ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉	グレープフルーツ、玉葱、小松菜、○バナナ、人参、○もも、○パイん、もやし、きゅうり、椎茸、グリンピース、○もも	しょうゆ、酒、おろししょうが	もも、麦茶	フルーツヨーグルト	
22 木 誕生会	ご飯、鶏肉の唐揚げ葱ソース、スウィートポテトサラダ、中華風たまごスープ	784.1(653.4) 24.2(19.5) 26.7(20.7) 2.9(2.5)	米、さつまいも(皮付)、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油、○塩せんべい	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム	きゅうり、クリームコーン、コーン缶、ねぎ、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、酢、みりん、おろししょうが、おろしにんにく、中華だしの素、食塩、こしょう	星食べよ、麦茶	カステラ、牛乳	
23 金	ご飯、鮭の塩焼き、ブロッコリー昆布和え、ごまとん汁	533.8(447.2) 25.3(21.8) 18.2(16.4) 3.0(2.6)	○じやがいも、米、さといも(冷凍)、○マヨネーズ、ごま油、すりごま	○牛乳、さけ(塩)、豚肉(もも)、味噌、○チーズ	ブロッコリー、ねぎ、塩こんぶ	かつおだし汁、○食塩	型チーズ、麦茶	ゆでじゃが(マヨ)、牛乳	
24 土	おにぎり、から揚げ、ポテトサラダ、フルーツ	594.8(466.8) 22.8(17.7) 22.5(17.3) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、しろさけ(焼)、卵、牛乳	グレープフルーツ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	しょうゆ、おろししょうが、食塩、こしょう		醤油せんべい、牛乳	
26 月	けんちんうどん、キャベツときゅうりのフレンチサラダ、バナナ	469.2(408.9) 15.2(13.8) 7.8(6.3) 2.7(2.3)	ゆでうどん、○米、さといも(冷凍)、○ヨーグルト(加糖)	鶏もも肉(皮付き)、○ヨーグルト(加糖)	バナナ、キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、きゅうり、○焼きのり	かつおだし汁、しょうゆ、○鮭わかめふりかけ(おむすび山)、食塩	ブチダノン、麦茶	おにぎり、麦茶	
27 火	ご飯、かぼちゃの中華風煮、ほうれん草とニラの中華浸、グレープフルーツ	477.7(474.2) 12.8(13.7) 7.6(10.2) 1.3(1.2)	米、ごま油、砂糖、片栗粉、○米粉ロールクッキー ココア味	鶏ひき肉、○乳酸菌飲料(希釀用)、○牛乳	かぼちゃ、グレープフルーツ、○バナナ、ピーマン、生姜、○もも、○パイん、もやし、人参、ほうれん草、○さくらんぼ、干椎茸	しょうゆ、中華スープ	米粉ロールクッキー、牛乳	カルピスボンチ	
28 水 柔道	ご飯、豚肉の柳川風、もやしとツナのマヨ和え、みかん	766.0(677.3) 29.7(27.5) 29.5(27.9) 2.2(2.0)	米、○ホットケーキ粉(卵不使用)、マヨネーズ、○メープルシロップ(森永ケーキロップ)、油、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(肩)、ツナ油漬、○卵、かぼちゃ、○きな粉、○牛乳、○チーズ	みかん、もやし、たまねぎ、にんじん、ごぼう、○にんじん、干しこいだけ、万能ねぎ	しょうゆ、みりん、めんつゆ・3倍濃縮	型チーズ、牛乳	黄な粉入りホットケーキ、牛乳	
29 木 アメリカ料理	ロールパン、チキンヌードルスープ、チョップドサラダ	693.0(635.7) 22.0(20.5) 33.4(30.1) 2.8(2.3)	ロールパン、じゃが芋、○ヨーグルト、○強力粉、○油、スパゲティ、○砂糖、油、○米粉ロールクッキー	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ、○卵、ベーコン、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、にんじん、トマト、コーン缶、赤ピーマン、黄ピーマン、グリンピース	洋風だしの素、おろしにんにく、おろししょうが、食塩、○食塩	米粉ロールクッキー、牛乳	コーンブレッド、牛乳	
30 金 避難訓練	ご飯、さばのカレー照り焼き、ブロッコリーのマヨネーズあえ、塩昆布のお吸い物	550.0(453.7) 24.5(19.1) 20.0(15.3) 1.5(1.2)	米、○マカロニ、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、焼ふ	○牛乳、さば、卵、○きな粉	ブロッコリー、万能ねぎ、にんじん、塩こんぶ、○もも缶	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、カレー粉、食塩	もも、麦茶	マカロニあべかわ、牛乳	
31 土	おにぎり、コロッケ、マカロニサラダ、フルーツ	549.2(431.3) 16.6(12.7) 17.9(13.6) 1.1(0.8)	米、油、マヨネーズ、マカロニ	○牛乳、しろさけ(焼)	オレンジ、きゅうり、コーン缶、焼きのり	中濃ソース、食塩		醤油せんべい、牛乳	

都合により献立が変更になる場合があります



☆アレルギー除去食希望の方はチェックを入れてください。事故防止のためチェックのある食品は除去します。
卵/牛乳/マヨネーズ/バター/ヨーグルト/生クリーム/脱脂粉乳/チーズ/小麦粉(うどん等)/そば/エビ/かに/イカ/落花生/オレンジ/キウイ/バナナ
もも/りんご/くるみ/鮭/鯛/大豆/鶏肉/豚肉/やまいも/ゼラチン/カレールー/シチュールー/ハヤシルー/フレンチドレッシング/その他()
☆アレルギー除去食を希望される方は、必ず医師の診断を受けてからこども園にご相談ください。

世界の料理 ご紹介	1月29日(木) チキンヌードルスープ チョップドサラダ コーンブレッド	明けましておめでとうございます。今年も安全で美味しい給食を提供できるよう努力して参りますので宜しくお願ひ致します。さて、1月の世界の料理はアメリカ合衆国です。メインのチキンヌードルは鶏肉とパスタ、野菜などを煮込んだスープです。風邪を引いたり体調が悪いときに良く食べるそうです。副菜のチョップドサラダはカリオルニア発祥のサラダです。名前の通り具材を細かくカットしてあるので、スプーンで気軽に食べられることから人気が出ました。おやつのコーンブレッドは、アメリカの伝統的なイーストで発酵させないパンでトウモロコシ粉に小麦粉、卵、牛乳などを混ぜて焼いた素朴なパンです。アメリカは地域によって食文化が異なりますが、今回の献立は一般に広く親しまれている料理を選んでみました。
--------------	---	---