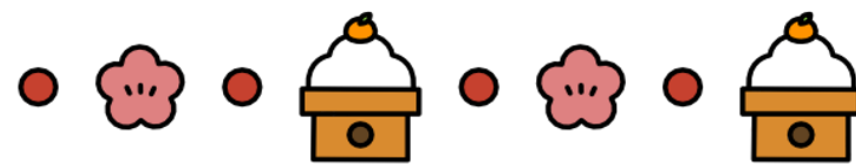


2026年1月 予定献立表



福音幼稚園

<div>🌸 おせちりょうり</div> <div><div><div>こぶまき</div><div></div></div><div><div>くりきんとん</div><div></div></div><div><div>かずのこ</div><div></div></div><div><div>かまぼこ</div><div></div></div><div><div>なます</div><div></div></div><div><div>だてまき</div><div></div></div><div><div>くろまめ</div><div></div></div></div>			1（木）		2（金）				
<div>休 園</div> <div></div>			<div>休 園</div> <div></div>						
5（月）	6（火）		7（水）		8（木）		9（金）		
<div>にこにこ弁当</div> <div></div>	さげごはん ごはん、鮭フレーク		ナポリタン スパゲティ、にんじん、ベーコン たまねぎ、トマトピューレ ケチャップ、砂糖、中濃ソース、塩		三色丼 ごはん、鶏むね、鶏もも、にんじん しめじ、いんげん、しょうゆ だし、砂糖、みりん、塩、みそ油		ほうとう風うどん うどん、豚ばら、だいこん、はくさい かぼちゃ、油揚げ、ねぎ、ごぼう だし、塩、みそ		
	豚肉の松風焼き 豚ひき肉、たまねぎ、みそ、みりん 砂糖、油、パン粉、ごま		わかめとコーンのサラダ わかめ、キャベツ、コーン 油、酢、しょうゆ、砂糖、塩		みそしる 木綿豆腐、わかめ、とうみょう みそ、だし		ほうれんそうのナムル もやし、ほうれんそう、にんじん きゅうり、ごま油、はるさめ 鶏がら、塩、しょうゆ ガーリックパウダー		
	切干大根の中華風炒め煮 切干しだいこん、にんじん、ツナ しょうゆ、鶏がら、砂糖、こしょう 油		ポテト		ちくわときゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ 酢、砂糖、しょうゆ		キャロっとさん		
	りんご		いちご						
	1材料 - 381 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 0.3 g		1材料 - 405 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.6 g 炭水化物 70.8 g 食塩相当量 0.5 g		1材料 - 396 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10 g 炭水化物 59.7 g 食塩相当量 2 g		1材料 - 410 kcal たんぱく質 11.5 g 脂質 15.9 g 炭水化物 59.5 g 食塩相当量 1.7 g		
	12（月）		13（火）		14（水）		15（木）		16（金）
<div>休 園</div> <div></div>	ごはん		ツナ炒飯 ごはん、まぐろ缶詰、にんじん ねぎ、油、塩、こしょう、しょうゆ		ごはん		ロールパン		
	みそしる さといも、油揚げ、ちんげんさい みそ、だし				みそしる 豚ばら、はくさい、ごぼう みそ、だし		鶏肉のトマトソース煮 鶏もも、塩、小麦粉、油 たまねぎ、じゃがいも、なす ピーマン、しめじ、生クリーム ケチャップ、コンソメ、鶏がら 砂糖、トマトピューレ ガーリックパウダー、中濃ソース		
	たらと厚揚げのみそマヨソテー たら、厚揚げ、みそ、マヨネーズ 砂糖、みりん、しょうゆ、ごま油		豚だいこん 豚もも、だいこん、こんにゃく だし、しょうが、みそ、砂糖 しょうゆ、みりん		おでん ウインナー、だいこん、こんにゃく ちくわ、魚河岸揚げ、昆布 だし、白だし、みりん、しょうゆ、塩		マカロニサラダ マカロニ、にんじん、コーン、ツナ きゅうり、マヨネーズ、塩 フルフルレタソング		
	ひじきのサラダ ひじき、コーン、キャベツ、酢、砂糖 塩、しょうゆ		れんこんともやしの和え物 れんこん、もやし、にんじん ごま、しょうゆ、砂糖、酢、油		春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん コーン、酢、しょうゆ、砂糖、塩		みかん		
	みかん		いちご						
	1材料 - 411 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 62.8 g 食塩相当量 1.5 g		1材料 - 418 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 13.2 g 炭水化物 67 g 食塩相当量 1.4 g		1材料 - 411 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 73.9 g 食塩相当量 1.6 g		1材料 - 410 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 17.8 g 炭水化物 51.5 g 食塩相当量 1.4 g		
19（月）	20（火）		21（水）		22（木）		23（金）		
ごはん		ナポリタン		<div>休 園</div> <div></div>		ポークカレー 豚かたロース、鶏ひき肉、にんじん じゃがいも、たまねぎ、カレールウ 油、鶏がら		ごはん	
みそしる キャベツ、にんじん、たまねぎ みそ、だし						みそしる たまねぎ、わかめ、まいたけ みそ、だし			
アジフライの野菜あんかけ あじ、えのき、にんじん、えだまめ 白だし、しょうゆ、酢、かたくり粉 砂糖、塩、パン粉、小麦粉、油		コンソメスープ ウインナー、たまねぎ、えだまめ コーン、にんじん、えのき コンソメ、鶏がら				豚ばらと白菜の蒸し煮 はくさい、豚ばら、しめじ、えりんぎ しいたけ、はるさめ 白だし、だし、しょうゆ 塩			
きんぴらごぼう ごぼう、にんじん、こんにゃく 油、だし、しょうゆ、砂糖、ごま		わかめとコーンのサラダ わかめ、キャベツ、コーン 油、酢、しょうゆ、砂糖、塩				青菜のしらす和え こまつな、しらす 白だし			
りんご		チーズ							
1材料 - 394 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 68 g 食塩相当量 1.4 g		1材料 - 410 kcal たんぱく質 17 g 脂質 10 g 炭水化物 68.1 g 食塩相当量 1.5 g		1材料 - 410 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 0.9 g		1材料 - 377 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 51 g 食塩相当量 1.9 g			
26（月）	27（火）		28（水）		29（木）		30（金）		
カレーピラフ ごはん、にんじん、たまねぎ ウインナー、カレー粉、コンソメ		おかかごはん ごはん、かつお節、しょうゆ 砂糖、みりん		ベーコンエッグサンド コッパパン、卵、ベーコン 油		さげごはん ごはん、鮭フレーク		ごはん	
みそしる じゃがいも、油揚げ、みずな みそ、だし		みそしる 木綿豆腐、なめこ、ねぎ みそ、だし		ほうれんそうとウインナーのバター炒め ウインナー、ほうれんそう エリンギ、コーン、バター		チキンナゲット 鶏むね、木綿豆腐、かたくり粉 マヨネーズ、塩、こしょう ガーリックパウダー、油 ケチャップ		さばカレー風味焼き さば、小麦粉、塩 カレー粉、油	
鮭の甘辛照り焼き さけ、しょうゆ、砂糖、みりん 油		豚肉のマーマレード焼き 豚もも、マーマレードジャム たまねぎ、しょうゆ、油		りんご		じゃがいもとピーマンのソテー じゃがいも、にんじん、ピーマン しょうゆ、みりん、油		里芋のごまみそ煮 さといも、だし、みそ、ごま さやえんどう、しょうゆ、みりん 砂糖	
ブロッコリーの中華和え ブロッコリー、にんじん 砂糖、ごま油、しょうゆ		白菜のごまマヨ和え はくさい、ツナ、きゅうり マヨネーズ、しょうゆ、ごま、塩				みかん		いちご	
みかん		いちご							
1材料 - 414 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 9.1 g 炭水化物 66.9 g 食塩相当量 1.6 g		1材料 - 396 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.8 g 炭水化物 53.6 g 食塩相当量 1.8 g		1材料 - 412 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 20.4 g 炭水化物 43.2 g 食塩相当量 2 g		1材料 - 383 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 0.6 g		1材料 - 394 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 14.1 g 炭水化物 58.1 g 食塩相当量 0.6 g	

*都合により献立を変更することがあります。