



1月 給食献立(乳幼児)

2026年 池上わかばこども園
都合により献立を変更する事があります。

日曜日	曜	日	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
				赤：血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる		赤	緑	黄
5	月		ご飯 星のコロッケ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	コンソメ	ブロッコリー・コーン・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米 星のコロッケ・植物油・とんかつソース ごまだれ 塩	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
6	火		ご飯 赤魚の生姜煮 小松菜とひじきのごま炒め 味噌汁	赤魚 味噌	しょうが 小松菜・ひじき・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖 ごま・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油 じゃが芋	牛乳 マフィン	牛乳 鶏卵	干しぶど う	無塩バター 上白糖 小麦粉 ベーキングパウダー
7	水		肉うどん キャベツのツナ和え 黄桃缶	豚肉・風味だし汁 ツナ	玉ねぎ・小松菜・人参・ねぎ キャベツ・人参 黄桃缶	うどん・うす口しょうゆ・みりん・酒 濃口しょうゆ・上白糖	お茶 七草粥		大根 七草	ほうじ茶 米 塩
8	木		ご飯 五目豆腐 大根とわかめのさっぱり和え 味噌汁	木綿豆腐・豚ミンチ 味噌	チンゲン菜・人参・干し椎茸 大根・わかめ・人参 しめじ・玉ねぎ・ねぎ	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒・なたね油・片栗粉 青じそドレッシング	牛乳 パンラスク	牛乳		食パン 無塩バター グラニュー糖
9	金		ポークカレー 青菜とハムのサラダ パイン缶	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 ほうれん草・パプリカ(赤) パイン缶	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 和風ドレッシング	お茶 芋ぜんざい	ゆで小豆		ほうじ茶 塩 さつま芋
10	土		てりやき丼 すまし汁 バナナ	鶏肉	ほうれん草・人参 わかめ・玉ねぎ・ねぎ バナナ	米・濃口しょうゆ・上白糖・みりん・うす口しょうゆ・上白糖 うす口しょうゆ・塩	牛乳 ばりんこ マリービスケット	牛乳		ばりんこ マリービスケット
13	火		☆お誕生会☆ ご飯 エビフライ ほうれん草とツナのサラダ ビーンズスープ	エビフライ ツナ コンソメ・大豆	ほうれん草・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米 植物油・タルタルソース ごまだれ うす口しょうゆ・塩	牛乳 みかんケーキ	牛乳 ホイップ	みかん 缶	小麦粉 ベーキングパウダー なたね油 上白糖
14	水		ご飯 野菜入り厚焼き卵 ひじき煮 味噌汁	鶏卵・鶏ミンチ 揚げ・風味だし汁 味噌	玉ねぎ・人参・ケチャップ ひじき・グリーンピース・人参 小松菜・玉ねぎ	米 うす口しょうゆ・みりん・三温糖・なたね油 うす口しょうゆ・上白糖・みりん おつゆ麩	牛乳 ビスコ 味しらべ	牛乳		ビスコ 味しらべ
15	木		ご飯 カレイの煮付け 白菜の甘味噌和え すまし汁	カレイ 白味噌	しょうが 白菜・人参・インゲン 玉ねぎ・ほうれん草	米 濃口しょうゆ・上白糖・酒 みりん おつゆ麩・うす口しょうゆ・塩	牛乳 ジャムクラッ カーサンド	牛乳		全粒粉クラッカー いちごジャム
16	金		ちゃんぽんめん ジャーマンポテト オレンジ	豚肉・細切り蒲鉾 ウインナー・コンソメ	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・ねぎ 玉ねぎ・パセリ オレンジ	中華そば・白湯ラーメンスープ カットポテト・なたね油・塩・こしょう	お茶 切干大根おにぎり	風味だし 汁	切干大 根 人参	ほうじ茶 米 上白糖 濃口しょうゆ
17	土		ピラフ 具だくさんスープ バナナ	ウインナー・コンソメ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 バナナ	米・塩・なたね油 じゃが芋・うす口しょうゆ・塩	牛乳 ぼたぼた焼 ラムネ	牛乳		ぼたぼた焼 ラムネ
19	月		散らし寿司 小松菜のごま和え にゅうめん汁	高野豆腐・えび・錦糸玉子 かまぼこ	干し椎茸・きゅうり・人参・のり 小松菜・人参 わかめ	米・酢・上白糖・塩・うす口しょうゆ・上白糖 ごま・上白糖・うす口しょうゆ そうめん・うす口しょうゆ・塩	牛乳 レーズンコー ン	牛乳	干しぶど う	小麦粉 ベーキングパウダー 無塩バター 上白糖 塩
20	火		ご飯 白身魚のムニエル ツナポテサラダ コンソメスープ	ホキ・コンソメ ツナ コンソメ	レモン・玉ねぎ コーン ブロッコリー・玉ねぎ・人参	米 塩・小麦粉・無塩バター・なたね油・上白糖 じゃが芋・マヨネーズ うす口しょうゆ・塩	牛乳 ピーチヨーグル ト	牛乳 ヨーグルト	黄桃缶	上白糖

日	曜日	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
			赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる		赤	緑	黄
21	水	ご飯 豚肉のカレー炒め インゲンの和え物 味噌汁	豚肉・コンソメ ツナ 味噌	玉ねぎ・キャベツ・パプリカ(赤) インゲン・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	米 小麦粉・なたね油・カレールー・塩 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 絹ごし豆腐		ホットケーキ ミックス 上白糖 植物油 粉糖
22	木	ご飯 鶏のなたね焼き ブロッコリーのサラダ 白菜のスープ	鶏肉・鶏卵 コンソメ	 ブロッコリー・パプリカ(黄)・パプリカ(赤) 白菜・玉ねぎ・人参・パセリ	米 マヨネーズ 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩	牛乳 バナナケーキ	牛乳 鶏卵	バナナ	小麦粉 ベーキングパウダー 有塩バター 上白糖
23	金	木の葉丼 白菜のおかか和え 味噌汁	かまぼこ・揚げ・鶏卵・風味だし汁 粉かつお 味噌	玉ねぎ・干し椎茸・人参・ねぎ 白菜・人参 大根・玉ねぎ・わかめ	米・濃口しょうゆ・みりん・上白糖 濃口しょうゆ・上白糖	牛乳 チーズ蒸しパン	牛乳 チーズ		ホットケーキ ミックス
24	土	チャーハン わかめスープ バナナ	ウインナー・チキンスープ チキンスープ	人参・玉ねぎ・ねぎ・コーン わかめ・えのき・コーン バナナ	米・濃口しょうゆ・塩・ごま油 塩	牛乳 たべっこベイビー ソフトサラダ	牛乳		たべっこベイビー ソフトサラダ
26	月	ハヤシライス 切干大根のゴマネーズ 黄桃缶	牛肉・コンソメ ツナ	マッシュルーム・玉ねぎ・人参・ケチャップ 切干大根・きゅうり 黄桃缶	米・なたね油・上白糖・塩・ビーフンチュールー・ハヤシフレーク ごま・マヨネーズ・うす口しょうゆ	牛乳 ホットケーキ	牛乳 鶏卵		ホットケーキ ミックス メープルシロップ
27	火	ご飯 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ キャベツのスープ	国産ハンバーグ ツナ コンソメ	ケチャップ ブロッコリー・コーン キャベツ・玉ねぎ・人参・パセリ	米 なたね油 和風ドレッシング うす口しょうゆ・塩	牛乳 クッキー	牛乳		小麦粉 ベーキングパウダー 上白糖 有塩バター
28	水	炊き込みご飯 鯖の塩焼き チンゲン菜のポン酢和え 味噌汁	ちくわ さば かに風味かまぼこ 絹ごし豆腐・味噌	しめじ・えのき・人参 チンゲン菜・コーン 玉ねぎ・ねぎ	米・酒・みりん・塩・うす口しょうゆ 塩 ポン酢	牛乳 きなこサンド	牛乳 きな粉		食パン 無塩バター 上白糖
29	木	ご飯 中華風ローストチキン 小松菜のナムル もやしのスープ	鶏肉 ツナ チキンスープ	玉ねぎ・しょうが 小松菜・人参 もやし・わかめ・コーン	米 みりん・濃口しょうゆ・ごま・ごま油 濃口しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	お茶 チーズおかか おにぎり	チーズ 粉かつお		ほうじ茶 米 濃口しょうゆ
30	金	野菜ピラフ 大根の中華和え 中華スープ	ウインナー・コンソメ チキンスープ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 大根・人参 白菜・しめじ・わかめ	米・塩・なたね油 ごま・濃口しょうゆ・上白糖・ごま油・塩 塩	牛乳 ふかし芋	牛乳		さつま芋 塩
31	土	塩だれ豚丼 味噌汁 バナナ	豚肉・チキンスープ 揚げ・味噌	玉ねぎ・白ねぎ・人参・レモン果汁・しょうが 白菜 バナナ	米・塩・ごま油・片栗粉	牛乳 ソフトサラダ ラムネ	牛乳		ソフトサラダ ラムネ

