



1月 納食献立(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	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: 热や力の元になる		赤	緑	黄
5	月	ご飯 星のコロッケ プロッコリー・サラダ コンソメスープ	コンソメ	プロッコリー・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 芋せんざい	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 ぱりんこ マリービスケット	牛乳		ぱりんこ 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 ワインナー・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	ワインナー・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 ぼたぼた焼きラムネ	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 レーズンスコーン	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 ツナボテサラダ 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 プロッコリー・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・パブリカ(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 綿ごし豆腐		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 プロッコリーのサラダ 白菜のスープ	鶏肉・鶏卵 コンソメ		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 ペーリングパ ウダー ¹ 有塩バター ² 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	ワインナー・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 たべっこペイ ビー ソフトサラダ	牛乳		たべっ子ペイ 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・ビーフシチュールー・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 マープルシ ロップ
27 火	ご飯 ハンバーグ プ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 プロッコリー・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 ペーリングパ ウダー ¹ 上白糖 有塩バター ²
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 ¹ 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 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	ワインナー・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

