

## 献立表 2026年1月

中崎はな保育園  
3歳以上 (A)

日	曜日	時間	献立名	ざいりょう					時間	献立名	ざいりょう
				赤ぐく 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑△ からだの調子を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄ぐく オ力や体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他				
5	月	昼	キマカレーライ かぶの和風サラダ フルーツ(黄桃缶)	鶏ミンチ 花かつお	玉ねぎ,人参 かぶきゅうり 黄桃缶	米じゃが芋,サラダ油 サラダ油,さとう	カレールー 酢,濃口醤油	昼間食	ルヴァン 牛乳	ルヴァンライム 牛乳	
6	火	昼	郷土料理 青森県 ごはん たのみそ焼き ねりこみ すまし汁(豆腐)	たらみそ 刻み揚げ	人参,椎茸	米 さとう さつま芋,こんにゃく,さとう,片栗粉	料理酒 みりん風調味料,料理酒,濃口醤油 だしパック醤(食塩不使用),水 塩,うすくち醤油,だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	コーンチミ 牛乳	コーン,にんじん,玉ねぎ 小麦粉,中華だし,水,コマ油 牛乳	
7	水	昼	ごはん 鶏肉の野菜炒め カリフラーの中華和え みそ汁(大根)	鶏モモ肉 かトわかれ みそ	もやし,チンゲン菜,人参 カリフラー 大根	米 サラダ油,さとう 白ごま,さとう,ゴマ油 うず巻ふ	おろし生ショウガ,濃口醤油 みりん風調味料 酢,濃口醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	七草風おにぎり 牛乳	米,かぶの葉,大根の葉 だいこん,塩 牛乳	
8	木	昼	焼きそば ブロッコリーの塩昆布和え みそ汁(さつま芋)	豚モモ肉,豚ハラ肉 減塩塩こんぶ みそ	チャツブ玉葱,人参ヒーマン ブロッコリー さつま芋	焼きそば,麺,サラダ油 サラダ油,さとう さつま芋	みりん風調味料,ウスターソース 酢,うすくち醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	お麸のきなこラスク 牛乳	おつゆ麸,サラダ油,さとう きな粉 牛乳	
9	金	昼	ごはん 豆腐野菜ハンバーグ 添え(ふかじゅが芋) ごぼうラウ みそ汁(小松菜)	豆腐野菜ハンバーグ みそ	玉ねぎ パセリ ごぼう,人参,きゅうり 小松菜,しめじ	米 さとう じゃが芋 マヨドレ	酢,濃口醤油,水 塩 うすくち醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	マートレードケーキ 牛乳	小麦粉ペーキングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳 オレンジマート 牛乳	
10	土	昼	ごはん 鶏すき丼 さつま芋のレモン煮 みそ汁(チンゲン菜)	鶏モモ肉 みそ	玉葱,人参 レモン果汁 チンゲン菜,えのき	米,糸こんにゃく,さとう さつま芋,さとう	濃口醤油,料理酒 だしパック醤(食塩不使用),水 塩,水 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	ぱりんこ 牛乳	ぱりんこ 牛乳	
13	火	昼	ごはん 豚肉とカニのトマト煮 白菜のごまサラダ スープ(大根)	豚モモ肉,豚ハラ肉	玉ねぎビーソース,グリーンピース 白菜,赤ピーマン 大根,インゲン	米 マカロニ,サラダ油,さとう 白ごま,さとう,サラダ油	ケチャップ,ウスターソース 酢,濃口醤油 中華だし,水	昼間食	りんごセリー 牛乳	青りんごセリーの葉,水 牛乳	
14	水	昼	ごはん 鶏肉の唐揚げ 香味だれかけ ほうれん草の煮びたし みそ汁(里芋)	鶏モモ肉 みそ	玉ねぎ,ねぎ ほうれん草,人参 白ねぎ	米 片栗粉,サラダ油,ゴマ油,さとう さとう さといも	料理酒,塩,おろし生ショウガ,濃口醤油,酢 濃口醤油,だしパック醤(食塩不使用),水 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	マッシュランド 牛乳	ルヴァンライム,マッシュラ 牛乳	
15	木	昼	かみかみデー ごはん 鶏の塩焼き 黒豆 煮しめ風煮物 みそ汁(里芋)	さば 黒豆煮	れんこん,椎茸,インゲン ほうれん草	米 さといも,さとう 花麩	塩,料理酒 濃口醤油,だしパック醤(食塩不使用),水 塩,うすくち醤油,だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	ヒーチェーキ 牛乳	小麦粉ペーキングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳,黄桃缶 牛乳	
16	金	昼	こめこめデー 豚肉のチャブチ風丼 かぼちゃの煮物 中華スープ(キヘン)	豚モモ肉,豚ハラ肉	玉葱,ビーマン,人参 かぼちゃ	米,春雨,サラダ油,白ごま,さとう	おろし生ショウガ,おろし生ニンニク,濃口醤油 みりん風調味料 濃口醤油,みりん風調味料 だしパック醤(食塩不使用),水 うすくち醤油,だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	鶏そぼろ混ぜごはん 牛乳	米,鶏ミンチ,おろし生ショウガ,さとう 濃口醤油,料理酒 牛乳	
17	土	昼	子ぎつねうどん うどんつゆ れんこんのごまみそ和え	刻み揚げ	玉ねぎ,小松菜,人参	うどん,さとう	濃口醤油,だしパック醤(食塩不使用),水 塩,うすくち醤油,みりん風調味料 だしパック醤(食塩不使用),水 濃口醤油	昼間食	たべっ子ペイピー 牛乳	たべっ子ペイピー 牛乳	
19	月	昼	ごはん 豚肉とさつま芋の煮物 切り干し大根のサラダ みそ汁(チンゲン菜)	豚モモ肉,豚ハラ肉	玉ねぎ,きぬさや 切り干し大根,人参,きゅうり チンゲン菜	米 さつま芋,さとう サラダ油,さとう	濃口醤油,みりん風調味料 だしパック醤(食塩不使用),水 酢,濃口醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	豆乳ミルクようかん 牛乳	こしあん,調整豆乳,水,さとう 寒天 牛乳	
20	火	昼	まめまめデー ミドリースパイスティ 大豆とひじきのマヨサラダ スープ(白菜)	鶏ミンチ 大豆水煮,芽ひじき	玉ねぎ,にんじんビーソース,グリーンピース れんこん,コーン 白菜,椎茸	スパゲッティ,サラダ油,さとう マヨドレ	ケチャップ,ウスターソース 中華だし,水	昼間食	五平もち 牛乳	米,さとう,みそ 牛乳	
21	水	昼	ごはん 白身魚の唐揚げ 和風あんかけ かぶの即席和え すまし汁(小松菜)	ホキ	玉ねぎ,人参,きぬさや かぶ,人参 小松菜,しめじ	米 片栗粉,サラダ油,さとう,片栗粉	塩,料理酒,濃口醤油,みりん風調味料 だしパック醤(食塩不使用),水 うすくち醤油 塩,うすくち醤油,だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	フレンケーキ 牛乳	小麦粉ペーキングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳 牛乳	
22	木	昼	ごはん 豚肉の塩こうじ炒め 添え(かぼちゃのリテー) チゲン菜の煮びたし みそ汁(豆腐)	豚モモ肉,豚ハラ肉	玉葱,人参 かぼちゃ ちくわ 豆腐,みそ ねぎ	米 ゴマ油,サラダ油 サラダ油 さとう	塩こうじ 塩 濃口醤油,だしパック醤(食塩不使用),水 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	高野豆腐のきなこトースト 牛乳	高野豆腐,調整豆乳,さとう 片栗粉,きな粉,塩,水,サラダ油 牛乳	
23	金	昼	ツナチーハン 鶏肉の甘酢あんがらめ キヘンの中華炒め 中華スープ(わかめ)	鶏フリーケ水煮 鶏モモ肉	玉ねぎ,ねぎ 玉ねぎビーマン キヘン,もやし,人参 コーン かわわかめ	米 コマ油 小麦粉,サラダ油,さとう,片栗粉	塩,濃口醤油 おろし生ショウガ,料理酒,酢,濃口醤油,水 塩,中華だし うすくち醤油 塩,うすくち醤油,だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	ジャムサンド 牛乳	無塩ロールパン卵無 イチゴジャム 牛乳	
24	土	昼	炒り厚揚げ 白菜の甘酢和え みそ汁(じゃが芋)	納厚揚げ,鶏ミンチ	玉葱,人参ビーマン 白菜,人参 えのき	米 ゴマ油 さとう じゃが芋	濃口醤油,料理酒,みりん風調味料 酢,うすくち醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	アスハラガスピスケット 牛乳	アスハラガスピスケット 牛乳	
26	月	昼	ごはん 鶏肉の焼肉風炒め ブロッコリーのおかかサラダ みそ汁(大根)	鶏モモ肉	キャベツ,玉葱 花かつお かトわかれ,みそ	米 サラダ油,さとう,ゴマ油,白ごま さとう,サラダ油	おろし生ショウガ,濃口醤油,料理酒 酢,濃口醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	コーンケーキ 牛乳	小麦粉ペーキングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳,コーン 牛乳	
27	火	昼	ごはん 鶏の南蛮漬け じゃが芋のそぼろ煮 みそ汁(ほうれん草)	さば 鶏ミンチ みそ	玉ねぎ,人参ビーマン じゃが芋,人参 チゲン菜,えのき	米 片栗粉,サラダ油,さとう じゃが芋,さとう,片栗粉 おつけ麺	料理酒,酢,濃口醤油 濃口醤油,だしパック醤(食塩不使用),水 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	豆乳きなこフリン 牛乳	調整豆乳,片栗粉,さとう,きな粉 さとう,塩 牛乳	
28	水	昼	ごはん 豚肉のバーミーズ丼 大根のゆかり和え みそ汁(小松菜)	豚モモ肉,豚ハラ肉	玉ねぎ,人参ビーマン 大根,ゆかり 小松菜,しめじ	米 サラダ油,さとう,ゴマ油,片栗粉	おろし生ショウガ,おろし生ニンニク,濃口醤油 酢,濃口醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	マッシュランド 牛乳	ルヴァンライム,マッシュラ 牛乳	
29	木	昼	ごはん マーボー豆腐 春雨のサラダ 中華スープ(チンゲン菜)	豚ミンチ,豆腐,みそ	玉ねぎ,ねぎ きゅうり,人参 チゲン菜,えのき	米 サラダ油,さとう,ゴマ油,片栗粉	おろし生ショウガ,おろし生ニンニク,濃口醤油 ケチャップ,水	昼間食	いももち 牛乳	じゃが芋,片栗粉,サラダ油,水 さとう,濃口醤油 みりん風調味料,水,片栗粉,水 牛乳	
30	金	昼	ごはん 炒り鶏 キャベツのツナサラダ みそ汁(もやし)	鶏モモ肉	れんこん,人参,イケン キャベツ,コーン もやし	米 さといも,サラダ油,さとう さとう,サラダ油	濃口醤油,みりん風調味料 だしパック醤(食塩不使用),水 酢,濃口醤油 だしパック醤(食塩不使用),水	昼間食	レンズ蒸しパン 牛乳	小麦粉ペーキングハウター,さとう サラダ油,調整豆乳,レンズ 牛乳	
31	土	昼	かうどん(豚肉) うどんつゆ 白菜ときのこの和えもの	豚モモ肉,豚ハラ肉	玉ねぎ,人参 白菜,椎茸,しめじ	うどん サラダ油,さとう	濃口醤油,カレールー 酢,濃口醤油 だしパック醤(食塩不使用),水 濃口醤油,みりん風調味料	昼間食	せんべい(星たべよ) 牛乳	星たべよ(塩味) 牛乳	

献立種類						3歳以上 (A)					
栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養素	566 kcal	21.2 g	17.6 g	84.3 g	1.5 g	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
目標栄養素	511 kcal	22.0 g	14.0 g	0 g	2.0 g	栄養素	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩