

2026年1月


**献立表**


ちゅうさん保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事				1 元日	2 正月休み	3 正月休み
お昼						
午後おやつ						
行事	5	6	7	8	9	10
お昼	ごはん、照り焼きチキン、わかめサラダ、青菜と麩のみぞ汁、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、サバのみぞ焼き、高野豆腐の卵とじ、なめこ汁、ミネラルふりかけ	野菜たっぷりボロネーゼパスタ、グリーンサラダ、オニオンスープ、パイン（生）、ミネラルふりかけ	ごはん、鮭のムニエル、小松菜と厚揚げの煮浸し、味噌汁（じゃがいも、玉ねぎ、わかめ）、みかん、ミネラルふりかけ	もずく丼、いんげんのごま和え、だいこんと油揚げのみぞ汁、バナナ	ガパオ、大根の甘酢漬け、野菜スープ、もも缶
午後おやつ	ミネラルみぞ汁、かるかん	ミネラルみぞ汁、シリアルバー	ミネラルみぞ汁、七草おにぎり	ミネラルみぞ汁、ちんびん	ミネラルみぞ汁、さつまいも蒸しパン	お麩ラスク
行事	12 成人の日	13	14	15	16	17
お昼		ごはん、ごま照り焼き、春雨サラダ、冬瓜のお汁、りんご、ミネラルふりかけ	ごはん、肉じゃが、チーズ入り野菜サラダ、きのこ汁、パイン（生）、ミネラルふりかけ	ごはん、鯖の竜田揚げ、具だくさんひじきの煮物、玉ねぎのみぞ汁、ミネラルふりかけ	ごはん、すき焼き風煮、ブロッコリーごま和え、アーサ汁、バナナ、ミネラルふりかけ	中華丼、かぼちゃサラダ、みそ汁(大根、麩、ねぎ)、みかん缶
午後おやつ		ミネラルみぞ汁、ジャムサンド	ミネラルみぞ汁、紅いもちんすこう	ミネラルみぞ汁、マーマレードジャムケーキ	ミネラルみぞ汁、チーズスコーン	ツナマヨおにぎり
行事	19	20	21 お弁当会	22	23	24
お昼	ごはん、厚揚げのそぼろ煮、コーンサラダ、かぶときのこの味噌汁、みかん、ミネラルふりかけ	ごはん、タンドリーチキン、ほうれん草の海苔和え、サケの北海汁、オレンジ、ミネラルふりかけ		かぼちゃカレー、ささみフライ、きゅうりとツナのサラダ、バナナ	ゆかりごはん、松風焼き、ごぼうサラダ、青菜のすまし汁、りんご	豚二ラ丼、きゅうりとたくあんの和え物、みそ汁、もも缶
午後おやつ	ミネラルみぞ汁、アガラサー	ミネラルみぞ汁、ホットケーキ	ミネラルみぞ汁、サーティアンダギー	ミネラルみぞ汁、マドレーヌ	ミネラルみぞ汁、揚げパン	マシュマロサンド
行事	26	27	28 お誕生日会	29	30	31
お昼	ごはん、のり塩チキン、ブロッコリーとミニトマトのサラダ、かぼちゃスープ、ミネラルふりかけ	しょうゆラーメン、ブロッコリーのおかか和え、春巻き、バナナ	ごはん、ハンバーグ、ポテトサラダ、ミネストローネ、りんご	ごはん、鮭の照り焼き、ほうれん草のバターソテー、具たくさんみぞ汁、ミネラルふりかけ	ごはん、チキンとさつまいもの照り炒め、鉄分サラダ、かき玉汁、ミネラルふりかけ	チキンライス、小松菜と切り干し大根のごま和え、コーンスープ、パイン
午後おやつ	ミネラルみぞ汁、セサミクッキー	ミネラルみぞ汁、いなり寿司	オレンジジュース、ココアケーキ	ミネラルみぞ汁、ツナサンド	ミネラルみぞ汁、コーンフレーククッキー	ホットケーキ

3歳以上児 平均エネルギー 510.6 kcal たんぱく質： 20.9 g 脂質： 16.9 g 塩分： 2.13 g  
 3歳未満児 平均エネルギー 405.1 kcal たんぱく質： 16.5 g 脂質： 13.3 g 塩分： 1.65 g