

1月の献立表

令和8年 1月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
1月5日(月)	鶏肉と茄子の味噌炒め ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおかか和え なめこのお味噌汁 白米ごはん 果物	小麦粉 じゃがいも 米	鶏肉、味噌(大豆) ちくわ(魚・卵) 花かつお(魚) 高野豆腐(大豆)、味噌(大豆)	なす、玉ねぎ、人参、ピーマン 青のり ひじき、人参、ブロッコリー、コーン わかめ、なめこ、万能ネギ
1月6日(火)	チキンカレー マカロニサラダ チキンナゲット キャベツスープ 雑穀ごはん 果物(みかん)	小麦粉(乳)、じゃが芋 マカロニ(小麦粉) マヨネーズ(卵) 米、麦、きび、黒米	鶏肉、レバー ハム(乳) 鶏肉(乳・卵)	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ きゅうり、コーン、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、パセリ
1月7日(水)	白身魚ときのこあんかけ かぼちゃサラダ パパイアリチー ほうれん草のお味噌汁 ひじきごはん チーズ	片栗粉 マヨネーズ(卵) 米、ごま	白身魚(魚) 大豆水煮、ハム(乳) ポーク(乳)、ツナ(魚) 味噌、油揚げ(大豆)	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、インゲン かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ パパイア、人参、ニラ ほうれん草、人参 ひじき
1月8日(木)	おろしハンバーグ シーザーサラダ ほうれん草のソテー パンプキンシチュー パン 果物	ドレッシング(乳・卵) 小麦粉(乳) パン(小麦・大豆)	牛・豚(乳) 卵 鶏肉、牛乳	大根 キャベツ、人参、コーン、ブロッコリー ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき 玉ねぎ、白菜、しめじ、かぼちゃ
1月9日(金) (うちなーメニュー)	カラフルもずく煮 ほうれん草の白和え チキンチーズ大葉巻き 豚汁 麦ごはん 果物(みかん)	片栗粉 ごま(乳) 小麦粉、パン粉 じゃが芋 米、麦	鶏ミンチ 豆腐(大豆) 鶏肉、チーズ(乳) 豚肉、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、コーン、パプリカ、ピーマン ほうれん草、人参、ひじき 大葉 大根、人参、こんにゃく、しめじ、ごぼう、万能ネギ
1月10日(土)	和風ポトフ ひじきサラダ メンチカツ お味噌汁 白米ごはん 果物(みかん)	じゃがいも マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米	ソーセージ(乳) 鶏ささみ 牛肉 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、冬瓜、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン 玉ねぎ わかめ、玉ねぎ、大根、人参
1月13日(火)	鶏そぼろ ごぼうサラダ かぼちゃコロッケ わかめのお味噌汁 きびごはん 果物(みかん)	ゴマ、ドレッシング(卵) 小麦粉、パン粉、じゃがいも 米、きび	鶏ミンチ、卵 ツナ(魚) 卵 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、コーン かぼちゃ、玉ねぎ わかめ、玉ねぎ
1月14日(水)	豚肉のしょうが焼き サラスパ 人参しりしり ほうれん草のお味噌汁 麦ごはん いわしっ子	パスタ(小麦)、マヨネーズ(卵) 米、麦	豚肉 ハム(乳) 卵、ツナ(魚) 油揚げ、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、ピーマン 玉ねぎ、人参、コーン、きゅうり 人参、ニラ ほうれん草、えのき
1月15日(木)	マーボー豆腐 中華イカの和え物 焼き餃子 白菜の中華スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉 ごま 小麦粉 ごま 米、麦、きび、黒米	豆腐(大豆)、豚ミンチ イカ(乳) 鶏肉 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ きゅうり、大根、昆布 玉ねぎ、ニラ 玉ねぎ、コーン、しめじ、白菜
1月16日(金) (うちなーメニュー)	うちなー風ちゃんぽん マンピカーの天ぷら ねばねばサラダ イナムドゥチ 白米ごはん 果物(みかん)	小麦粉 米	豚肉、ポーク(乳)、卵 マンピカー(魚)、卵 花かつお(魚) かまぼこ(卵)、豚肉、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、オクラ、なめこ、きゅうり 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ
1月17日(土)	鮭そぼろ おくらとひじきのサラダ 肉団子 お味噌汁 白米ごはん 果物	マヨネーズ(卵)、ごま(乳) 米	鮭(魚)、卵 鶏肉(乳・卵) 味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、枝豆 オクラ、玉ねぎ、ひじき、コーン (玉ねぎ) 白菜、人参、しめじ、ほうれん草

1月の献立表

なかよし給食センター
 豊見城字豊見城493-2
 TEL: (098) 851-7944
 FAX: (098) 851-7945

令和8年 1月(満洲市認可外保育園)

	献立名	食品名		
		力や体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える
1月19日(月)	豆腐ハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリーの卵炒め キャベツスープ 白米ごはん 果物(みかん)	マヨネーズ(卵)、じゃが芋 米	豆腐(大豆)、鶏肉、魚すり身 ハム(乳) ツナ(魚)、卵	人参、枝豆、ひじき、れんこん 人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン ブロッコリー、人参、玉ねぎ、えのき キャベツ、しめじ、人参、パセリ
1月20日(火)	ミートスパゲッティー インディアンサラダ 鶏の唐揚げ 冬瓜スープ 麺 ゼリー	片栗粉 じゃが芋 片栗粉 麺(小麦粉)	合い挽きミンチ(牛・豚) ちくわ(卵、魚)、大豆水煮 鶏肉	玉ねぎ、人参、パセリ、トマト キャベツ、ごぼう、人参、きゅうり 冬瓜、しめじ、パセリ
1月21日(水)	八宝菜 鶏しんじょう 春雨サラダ わかめスープ きびごはん 果物	片栗粉 春雨、ごま ごま 米、きび	豚肉、エビ(甲) 鶏肉(乳・卵)、カニカマ(卵・甲) ハム(乳)	白菜、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ (キャベツ・人参) 人参、きゅうり、コーン わかめ、えのき、玉ねぎ
1月22日(木) (うちなーメニュー)	ふーチャンブルー もずく酢 きんぴらごぼう ゆし豆腐 麦ごはん 果物(みかん)	麩(小麦粉) ゴマ 米、麦	豚肉、卵 花かつお(魚) 豚肉 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、キャベツ、ニラ もずく、きゅうり、大根 ごぼう、人参、こんにゃく 万能ネギ
1月23日(金)	チンジャオロース わかめとツナのサラダ 揚げ餃子 中華スープ 雑穀ごはん 果物	片栗粉、じゃがいも 小麦粉 片栗粉 米、麦、きび、黒米	豚肉 ツナ(魚) 鶏肉 卵	人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、ヤングコーン きゅうり、わかめ、大根 (玉ねぎ、ニラ) 玉ねぎ、えのき、キャベツ
1月24日(土)	ポークチャップ ブロッコリーのごまサラダ ジャーマンポテト コンソメスープ 白米ごはん 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃが芋 ドレッシング(ごま) じゃが芋 米	豚肉 ツナ(魚) ソーセージ(乳)	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、トマト ブロッコリー、ひじき、人参、コーン 玉ねぎ、パプリカ、パセリ 人参、チンゲン菜
1月26日(月)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 スマイルポテト ツナと茄子のショートパスタ コーンスープ 白米ごはん 果物	じゃがいも じゃがいも マカロニ(小麦) 片栗粉 米	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳) 卵	ブロッコリー、人参、玉ねぎ、しめじ、トマト、白菜 玉ねぎ、ブロッコリー、パプリカ、ズッキーニ、なす 玉ねぎ、コーン、パセリ
1月27日(火)	肉じゃが だし巻き卵 ほうれん草のごま和え 白菜のお味噌汁 雑穀ごはん 果物(みかん)	じゃが芋 ごま(乳) 米、きび、麦、黒米	豚肉 卵 豆腐、味噌(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、人参、オクラ 白菜、しめじ
1月28日(水)	クリームシチュー サーモンフライ シーザーサラダ ロールパン 果物(バナナ)	小麦粉(乳)、じゃがいも 小麦粉、パン粉 ドレッシング(卵・乳) パン(小麦粉・大豆・乳)	鶏肉、脱脂粉乳 鮭(魚・乳・卵) ベーコン(卵・乳)	人参、ブロッコリー、しめじ、玉ねぎ、白菜 キャベツ、きゅうり、人参、コーン
1月29日(木)	豚肉と根菜の味噌炒め ひじきとツナマヨサラダ 鶏の照り焼き わかめとちくわのお吸い物 麦ごはん 果物(みかん)	じゃがいも、さつま芋 マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 鶏肉 ちくわ(魚・卵)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、枝豆 わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ
1月30日(金)	キーマカレー ブロッコリーサラダ 魚肉ソーセージ卵とじ オニオンスープ きびごはん いわしっ子	小麦粉(乳) ドレッシング(ごま・卵) 米、きび	豚ミンチ 鶏ささみ 魚肉ソーセージ(甲・魚)、卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、枝豆、コーン、トマト ブロッコリー、人参、コーン 玉ねぎ、人参、ニラ 玉ねぎ、パセリ
1月31日(土) (うちなーメニュー)	豆腐チャンブルー もずく酢 きびなごのから揚げ じゃが芋のお味噌汁 白米ごはん 果物(みかん)	片栗粉 じゃが芋 米	豚肉、豆腐(大豆)、ツナ(魚) 花かつお(魚) きびなご(魚) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ニラ もずく、きゅうり、大根 白菜、人参、玉ねぎ、ニラ

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	580	20	13~20	270	1.6
平均給与栄養量	585	23	19	261	1.9