



給食予定献立表 2026年1月

明の守たまつ保育園
3歳以上 (A)

- ※ 材料の都合で献立を変更する事があります。
 ※ 食べたことのない食材は、アレルギーの心配があるので必ず給食までに試してください。
 ※ 乳児は、朝間食にスキムミルクを提供しています。

献立種類	1日平均（3歳以上）			
栄養素	I群	-	蛋白質	脂質
平均栄養価	496 kcal	18 g	12 g	82 g
				1.7 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう			おやつ	献立名	ざいりょう	
					赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの				
5	月	昼		豆腐ハンバーグ いんげんのきなこ和え わかめの味噌汁 ごはん	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	豆腐野菜ハンバーグ いんげんのきなこ和え わかめの味噌汁 ごはん	大根おろし いがく,人参 大根の葉	サラダ油 ホリ酢醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	お詫のラスク スキムミルク	おひのちスナック ランク うにー糖 スキムミルク
6	火	昼		牛肉のグリル 小松菜の巻和え 二郎のスープ ごはん	牛モツ肉	おろし生姜,玉葱ヒーブ,赤ビーフ おろし生姜 小松菜,人参 にら,かくらげ	サラダ油,サラダ油,さとう,白ごま,白ごま 米	おろし生姜,濃口醤油 うすくち醤油 鶏がらスープ,塩	3時	マドレーヌ スキムミルク	トマト&ミックスさとう,チキン卵 牛乳 スキムミルク
7	水	昼	自由保育	鶏の照り焼き ピーフンソテー 麺の味噌汁 ごはん	鶏モツ肉	オクラ 玉葱,人参,いがく,葉 白ねぎ	さとう ビーフ,サラダ油 おつゆ麺 米	みりん風調味料,濃口醤油,塩 鶏がらスープ,味付塩コショウ 和風だし	3時	七草粥 お茶	米,香の七草,塩
8	木	昼		カレーのムエル かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ ごはん	黄金カレイ	アヒージョ かぼちゃ,玉葱,グリーンペッパー,ほうれん草,コーン	小麦粉バター,サラダ油 ヨーグルト 米	塩,コショウ,塩 糸ソソリメ	3時	ピーチフルーチェ お茶	フルーティー牛乳 スキムミルク
9	金	昼	食育 (郷土料理)	郷土料理 大阪府 お好み焼き 水菜のお浸し しろなの味噌汁	豚ひき肉	ナゲット,青葱 水菜,白菜,人参 刻み揚げ,みそ	サラダ油,お好み焼粉,ヨーグルト 白ごま	水,お好み焼ソース 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩 和風だし	3時	たこ焼き お茶	たこ焼き,サラダ油
10	土	昼		高野のそぼろ丼 焼き茄子の味噌だれ もやしの清汁	高野豆腐,鶏ミンチ	しいたけ,玉葱,人参 なす もやし,小松菜	米,サラダ油,さとう サラダ油,さとう	和風だし,濃口醤油 みりん風調味料 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	エフハース 星せんべい スキムミルク	ワームスパニッシュ 星せんべい(塩味) スキムミルク
13	火	昼		五目うどん ちくわのいそべ揚げ 果物(黄桃)	かまぼこ,刻み揚げ,かつわら 黄桃缶	干し椎茸,青葱 黄桃缶	うどん,さとう 天ぷら粉,サラダ油	みりん風調味料,濃口醤油,昆布つゆ 塩	3時	えびチーパン お茶	米,チキンソース,濃口醤油 ミックスソース,サラダ油 味付塩コショウ,うすくち醤油 チキンソソリメ
14	水	昼	お誕生会	お誕生日会 ハムカツ ハゲテラダ エコナース ごはん	ハム,鶏ツナ	ハムカツ ミキハゲ,タブル 玉葱,大根の葉	小麦粉パン粉,サラダ油 ハゲテラダ,ヨネス	塩 糸ソソリメ	3時	お誕生日デザート ヨリゴロトト スキムミルク	食パン,マヨヨコロトースト スキムミルク
15	木	昼		豚肉のごまたれ炒め 五色和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉	玉葱,キャベツ きゅうり,もやし,人参,きくらげ,コーン 白ねぎ	サラダ油,ねりごま(白),さとう 里芋 米	みりん風調味料,濃口醤油,塩 うすくち醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	マーラーオオ スキムミルク	ホット&ミックス,頭,牛乳,三温糖 サラダ油,うすくち醤油 みりん風調味料 スキムミルク
16	金	昼	避難訓練	鶏の中華風炒め さつま芋の甘煮 卵スープ ごはん	たら	チゲソース,玉葱,人参,おろし生姜 卵,かつわら	小麦粉パン粉,サラダ油,さとう 片栗粉 さつま芋,さとう 米	味付塩コショウ,料理酒,濃口醤油 オイスター みりん風調味料,濃口醤油 鶏がらスープ	3時	いちもち お茶	じがいも片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉,水
17	土	昼		炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	鶏肉,刻み揚げ	ごぼう,人参,干し椎茸 小松菜 大根,人参	米	うすくち醤油,濃口醤油,和風だし みりん風調味料,塩 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	ピスコ ほたほた焼き スキムミルク	ピスコ ほたほた焼 スキムミルク
19	月	昼	運動テスト	和風オムレツ れんこんの金平 そうめんの味噌汁 ごはん	計1kg,卵	玉葱,人参,干し椎茸,いがく レバロイ,人参 かつわら,みそ	さとう 糸んこんにゃく,サラダ油,さとう そうめん 米	料理酒,濃口醤油,塩 みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	いちごハバロア お茶	ハバロアの素,牛乳,牛乳
20	火	昼		豚のかば焼き 卯の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ おから みそ	おろし生姜,いがく 玉葱,人参,しいたけ,きぬさや かぼちゃ,大根の葉	片栗粉,サラダ油,さとう さとう 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油 みりん風調味料,うすくち醤油,濃口醤油 和風だし	3時	チーズスコーン スキムミルク	ホット&ミックス,頭,牛乳 スキムミルク,チーズ スキムミルク
21	水	昼	子育て支援	鶏のホールド焼き 彩りソテー コーンのスープ ごはん	鶏モツ肉 卵	レバロイ,馬鹿 もやし,人参 コーン,小松菜	サラダ油,さつま芋 サラダ油	料理酒,濃口醤油,塩 うすくち醤油 糸ソソリメ	3時	ココアサンド スキムミルク	食パン,ココアバー,さとう スキムミルク
22	木	昼		肉豆腐 フワリューのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	牛モツ肉,木綿豆腐 アヒージョ	白菜,人参,えのき,リーブル アヒージョ,人参 玉葱 かぶ	サラダ油,さとう おつゆ麺 米	料理酒,みりん風調味料,濃口醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン,ベッタ,水,黒砂糖 スキムミルク
23	金	昼	四園交流 (4歳児)	[四園交流] 鮭寿司 青梗菜のなめたけ和え (4歳児以外) 厚揚げの味噌汁 (4歳児のみ) 果物(オレンジ)	鮭湯葉,きざみのり	レバロイ,きぬさや,紅生姜 キャベツ,なめたけ 青葱 かぶ	米,さとう,さとう,白ごま	酢,塩,味の素,昆布つゆ 和風だし	3時	ショカステイクハイ スキムミルク	ハイドロ・さとう,水,ランク スキムミルク
24	土	昼		豚肉のみかけ炒め 大根のかばり和え しろなの清汁 ごはん	豚小間肉,赤みそ	玉葱,玉葱,人参 大根,きゅうり しろな	サラダ油,さとう	塩,コショウ,料理酒,濃口醤油 ゆかり 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	ワエハース せんべい スキムミルク	Caウエハース ラン アンソマソット煎餅 スキムミルク
26	月	昼		さばの塩焼き はんぺんの卵とじ ちんげん菜の味噌汁 ごはん	さば はんぺん,卵 みそ	大根おろし,玉葱 玉葱,人参,きぬさや キャベツ	さとう おつゆ麺 米	塩,濃口醤油 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	抹茶ドーナツ スキムミルク	ホットドリンク,濃縮ごし豆腐 グリーンティー,サラダ油 スキムミルク
27	火	昼		ナボリタン ポテトサラダ 果物(バナナ)	ベーコン お魚リーゼー	玉葱,人参,玉葱 ミキハゲ,タブル バナナ	ハゲテラダ,サラダ油,サラダ油 じゃがいも,ヨネス	味付塩コショウ,カツラ	3時	コーン飯 お茶	米,コーン,菜めし
28	水	昼		大根のそぼろあん かにかまごマ酢 かき玉子 ごはん	豚ひき肉,絹厚揚げ	大根,しめじ,クリーブース カニカマチラシ,かつわら 卵	サラダ油,さとう,片栗粉 ジョイ油,さとう	おろし生姜,ハーブ,和風だし,料理酒 みりん風調味料,うすくち醤油 塩,酢,濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	さなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉ハーブ,さとう,水,さとう サラダ油,牛乳,水 スキムミルク
29	木	昼		鶏のこま焼き 五目煮豆 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏モツ肉 大豆水煮 みそ	アヒージョ 人参,イガク キャベツ,青葱	ヨネス,パン粉,白ごま,サラダ油 里芋,こんにゃく,さとう 米	クリーブース,塩 和風だし,みりん風調味料,濃口醤油 和風だし	3時	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素,カット
30	金	昼		卵と豚肉の炒め物 白菜の和え物 豆腐の味噌汁 ごはん	卵,豚小間肉	玉葱,赤ヒーブ,おろし生姜 白菜,人参	サラダ油,さとう,ヨネス,片栗粉 米,サラダ油,片栗粉 春雨	塩,料理酒,濃口醤油,鶏がらスープ みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	3時	こしあんパウンド スキムミルク	こしあん,ホウキ,ミックス卵 サラダ油,牛乳,さとう スキムミルク
31	土	昼		中華丼 もやしの華風和え きくらげのスープ	豚小間肉,かまぼこ	白菜,玉葱,人参,しいたけ,おろし生姜 もやし,きぬさや,人参 きくらげ	白ごま,片栗粉 さとう,ヨネス 春雨	料理酒,鶏がらスープ,うすくち醤油 濃口醤油 鶏がらスープ,塩	3時	ムーンライト ぱかうけ スキムミルク	ムーンライトキーパー ぱかうけ青のり醤油 スキムミルク