



給食予定献立表 2026年1月

明の守こども園
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。

1日平均（3歳以上）					
栄養素	I杯鬥 -	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	503 kcal	18 g	12 g	84 g	1.9 g

日	曜日	時間	行事	献立名	ざいりょう				時間	献立名	ざいりょう
					赤く 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類・藻類	緑で からだの隅を整えるもの 野菜類・くだもの類	黄で 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		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	豆腐野菜入り「ア」 きな粉 かっわかめ,みそ 大根の葉	大根おろし イカソ,人参 大根の葉	サラダ油 米	ホーリー醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	3時	お麸のラスク スキムミルク	おひな祭,マグリック,テコ,特 対応
6	火	昼		牛肉のアリゴ [*] 小松菜の磯和え ニラのスープ ごはん	牛たん肉 きざみのり	おろし生姜,玉葱,ピーマン,赤ピーマン おろし生姜 小松菜,人参 にらカリワード	サラダ油,サラダ油,さとう白ごま,白ごま 米	おろし生姜コショウ,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	ホットミックス,さとう,マガリ,卵 牛乳 対応
7	水	昼		鶏の照り焼き ビーフンソテー 麺の味噌汁 ごはん	鶏たん肉 みそ	オクラ 玉葱,人参,オクラ,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,味付塩ヨウ 和風だし	3時	七草粥 お茶	米,春の七草,塩
8	木	昼		カレーのミニエル かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ ごはん	黄金カレー	ブロッコリー かぼちゃ,玉葱,ケーリーピース ほうれん草,コーン	小麦粉,バタース,サラダ油 ヨネーズ 米	塩コショウ,塩 キソソリソ	3時	ピーチフルーチェ お茶	フルーツピーチ,牛乳
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	お好み焼き 水菜,人参 しろな	豚ミンチくわ,あおさのり,花かつお キハツ,青葱 水菜,白菜,人参 しろな	サラダ油,お好み焼粉,ヨネーズ 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 もしやの清汁	高野豆腐,鶏ミンチ みそ	しいたけ,玉葱,人参 なす もしや,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	ワエハース 星せんべい スキムミルク	ワエハース(パニラ) 星せんべい(塩味) 対応
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,カットわかめ ちくわ,あおさのり 黄桃缶	干し椎茸,青葱 黄桃缶	うどん,さとう 天ふら粉,サラダ油	みりん風調味料,濃口醤油,昆布つけ 塩	3時	えびチャーハン お茶	米,キソソリソ,昆布つけ ミクハズチャーハン,サラダ油 味付塩ヨウ,うすくち醤油 キソソリソ
14	水	昼	清水焼 (5歳児)	鰯のねぎ味噌焼き ほうれん草の白和え えのきの清汁 ごはん	さわら,京風白みそ 充填豆腐	青葱,かぼちゃ ほうれん草,人参 えのき,かぶ	サラダ油 白ごま,さとう 米	料理酒,みりん風調味料,うすくち醤油 うすくち醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	いももち お茶	じゃがいも,片栗粉,さとう 濃口醤油,水,片栗粉,水
15	木	昼		豚肉のこまだれ炒め 五色和え 里芋の味噌汁 ごはん	豚小間肉 みそ	玉葱,キハツ きゅうり,もしや,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	マーラーカオ スキムミルク	ホタテトマト卵,牛乳,三温焼 サラダ油,うすくち醤油 みりん風調味料 対応
16	金	昼	お誕生会	お誕生日会 ハムカツ かきイカ たむかづ ごはん	ハム,卵 ツナ	アバカラス ミックス,タマリ 玉葱,大根の葉	小麦粉,パン粉,サラダ油 ハゲティ,ヨネーズ 米	塩 キソソリソ	3時	お誕生日デザート マッシュドトマト スキムミルク	食パン,マッシュドポテトソース 対応
17	土	昼		炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	鶏たん肉,刻み揚げ さつま揚げ 豚小間肉,みそ	ごぼう,人参,干し椎茸 小松菜 大根,人参	ごぼう,人参,干し椎茸 小松菜 大根,人参 こんにゃく,サラダ油	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 対応
19	月	昼	避難訓練	和風オムレツ ねんこんの金平 そうめんの味噌汁 ごはん	鶏たん,卵 かきわかめ,みそ	玉葱,人参,干し椎茸,イカソ レツコ,人参	さとう 糸こんにゃく,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	ハバロアの素ドライ,牛乳
20	火	昼	園庭開放	鶏のひばり焼き 卯の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ おから みそ	おろし生姜,レタス 玉葱,人参,しあたけ,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	ホタテ+ミックス,チーズ,卵,牛乳 対応
21	水	昼		鶏のマーレード 焼き 彩りソテー コーンのスープ ごはん	鶏たん肉 卵	オレソースマーレード もしや,人参 コーン,小松菜	サラダ油,さつま芋 サラダ油 米	料理酒,濃口醤油 うすくち醤油 キソソリソ	3時	ココアサンド スキムミルク	食パン,ココアパター,さとう 対応
22	木	昼		肉豆腐 アロコリのおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ごはん	牛たん肉,木綿豆腐 花かつお みそ	白菜,人参,えのき,アロコリ アロコリ,人参 玉葱	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	蒸しパンミックス,水,黒砂糖 対応
23	金	昼	四園交流 (4歳児)	鮭寿司 青梗菜のなめだけ和え (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 絹厚揚げ,みそ	レバソ,きぬさや,紅生姜 チゲ,葉,なめだけ 青葱 オレソース	米,さとう,さとう,白ごま 青葱 オレソース	酢,塩,味の素,昆布つけ 和風だし	3時	ショガ-スイッカハイ スキムミルク	ハイドロイト,さとう,水,ケコ,特 対応
24	土	昼		豚のみぞれ炒め 大根のゆかり和え しろなの清汁 ごはん	豚小間肉,赤みそ 刻み揚げ	キハツ,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(パニラ) アソシマソリット煎餅 対応
26	月	昼	自由保育	さばの塩焼き はんべんの卵とじ ちんげん菜の味噌汁 ごはん	さば はんべん,卵 みそ	大根おろし,レモソ 玉葱,人参,きぬさや チゲ,葉	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	アッケ-ミックス,絹ごし豆腐 グリ-ティ-,サラダ油 対応
27	火	昼		ナボリタン ホテトサラダ 果物(バナナ)	ペークン お魚ソーセージ	玉葱,人参,ピーマン ミックス,タマリ バナナ	ハゲティ,サラダ油,サラダ油 じゃがいも,ヨネーズ	味付塩コショウ,カチャップ	3時	コーン菜飯おにぎり お茶	米,コーン,葉めし
28	水	昼		大根のそぼろあん かにかまごマ酢 かき玉汁 ごはん	豚ミンチ,絹厚揚げ カニカママチラシカットわかめ 卵	大根,しめじ,アロコリ きゅうり 白ねぎ	サラダ油,さとう,片栗粉 豆油,さとう 米	おろし生姜,アロコリ,和風だし,料理酒 みりん風調味料,うすくち醤油 塩コショウ,濃口醤油 和風だし,うすくち醤油,みりん風調味料 塩	3時	きなこの米粉ケーク スキムミルク	米粉,ヤング,ハガ- kinan粉 さとう,サラダ油,牛乳,水 対応
29	木	昼		鶏のこま焼き 五目煮豆 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏たん肉 大豆水煮 みそ	アロコリ 人参,イカソ キハツ,青葱	ヨネーズ,パン粉,白ごま,サラダ油 里芋,こんにゃく,さとう 米	ハリソース,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	ゼリーの素マカット
30	金	昼	運動テスト (5・4・3歳児)	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,赤ピーマン,おろし生姜 白菜,人参	サラダ油,さとう,豆油,片栗粉 豆油,さとう 米	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	こしあんバウンド スキムミルク	こしあん,あけ-ミックス,卵 サラダ油,牛乳,さとう 対応
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,しあたけ,おろし生姜 もやし,さぬさや,人参 きくらげ	米,サラダ油,片栗粉 さとう,豆油 春雨	料理酒,醤油,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 スキムミルク	A-ソライタリー- ばかうけ青のり醤油 対応