



# 給食予定献立表 2026年1月

明の守なかさき園  
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	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物
平均栄養価	495 kcal	18 g	12 g	82 g
				食塩 1.8 g

日	曜日	時間	行事	献立名	さいりょう				時間	献立名	さいりょう
					赤く 血や肉になるもの	緑く からだの調子を整えるもの	黄く かや体温となるもの	その他			
5	月	昼		豆腐ハンバーグ いんげんのきなことえ わかめの味噌汁 ごはん	豆腐野菜ハンバーグ きな粉 かつわかめみそ	大根おろし いんげん、人参 大根の葉	サラダ油 米	# 酢醤油 濃口醤油、みりん、風調味料 和風だし	3時	お昼のラスク スキムミルク	おつゆ、乾パン、わかめ、ミックス、さとう、水、牛乳、片栗粉
6	火	昼		牛肉のソテー 小松菜の磯和え ニラのスープ ごはん	牛肉 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、かつわかめ	サラダ油、サラダ油、さとう、白ごま、白ごま 米	おろし生ツナ、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	おつゆ、ミックス、さとう、水、牛乳、片栗粉
7	水	昼		鶏の照り焼き ピーマンソテー 味噌の味噌汁 ごはん	鶏肉 みそ	オクラ 玉葱、人参、ツナ、ソテー 白ねぎ	さとう ピーマン、サラダ油 おつゆ、乾パン	みりん、風調味料、濃口醤油、塩 鶏がらスープ、味付塩、ツナ、和風だし	3時	七草粥 お茶	米、春の七草、塩
8	木	昼		カレーのムニエル 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、グリーンピース ほうれん草、コーン	小麦粉、バター、サラダ油、マヨネーズ 米	塩、ツナ、塩 かつわかめ	3時	ピーチブルーチェ お茶	フルーツ、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 しるなの味噌汁	豚ミソ、ちくわ、あおさのり、花かつお	キャベツ、青葱 水菜、白菜、人参	サラダ油、お好み焼き、マヨネーズ 白ごま	水、お好み焼きソース 和風だし、うすくち醤油、みりん、風調味料 塩	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 もやしのみそ汁	高野豆腐、鶏ミソ みそ	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	ウエハース 星せんべい スキムミルク	ウエハース、ミックス、星だんご(塩味)、ミックス、さとう
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、かつわかめ ちくわ、あおさのり	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	スビちゃん お茶	米、かつわかめ、ミックス、ミックス、さとう、水、牛乳、片栗粉、味付塩、ツナ、うすくち醤油、かつわかめ
14	水	昼		鶏のねぎ味噌焼き ほうれん草の白和え えのきのみそ汁 ごはん	さくら京風白みそ 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	運動テスト	豚肉のごまだれ炒め 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 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	マールーカオ スキムミルク	おつゆ、ミックス、牛乳、三層糖、サラダ油、うすくち醤油、みりん、風調味料
16	金	昼	避難訓練	鶴の中華風炒め さつま芋の甘煮 卵スープ ごはん	たら 卵、かつわかめ	ツナ、ソテー、玉葱、人参、おろし生姜	小麦粉、サラダ油、サラダ油、さとう、片栗粉 さつま芋、さとう 米	味付塩、ツナ、料理酒、濃口醤油、オリーブオイル みりん、風調味料、濃口醤油 鶏がらスープ	3時	わかめ、スティックアイス スキムミルク	わかめ、さとう、水、牛乳、糖、ミックス
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 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	米 ごんにゃく、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	ビスコ ぼたぼた焼き スキムミルク	ビスコ ぼたぼた焼 ミックス
19	月	昼		和風オムレツ れんこんの金平 そうめんの味噌汁 ごはん	オムレツ、卵 かつわかめ、みそ	玉葱、人参、干し椎茸、いんげん、人参 いんげん、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、ババロア お茶	いちご、バナナ、素揚げ、牛乳
20	火	昼		豚のかば焼き 卵の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ おから みそ	おろし生姜、人参 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	おつゆ、ミックス、牛乳、糖、牛乳、ミックス、チーズ
21	水	昼		鶏のマーブル焼き 彩りソテー コーンのスープ ごはん	鶏肉 卵	おろし生姜、人参 もやし、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 かつわかめ	3時	ココアサンド スキムミルク	食パン、ココアバター、さとう
22	木	昼	お誕生会	お誕生会 ハムカツ お祝いデザート お祝いデザート ごはん	ハム、卵 ツナ	アスパラガス ミックス、ツナ、人参 玉葱、大根の葉	小麦粉、パン粉、サラダ油 お祝いデザート、マヨネーズ 米	塩 かつわかめ	3時	お誕生会デザート お祝いデザート スキムミルク	食パン、お祝いデザート、牛乳
23	金	昼	四園交流 (4歳児)	(四園交流) 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 絹揚げ、みそ	いんげん、きぬさや、紅生姜 ツナ、ソテー、なめだけ 青葱	米、さとう、さとう、白ごま 米	酢、塩、味の素、昆布つゆ 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
24	土	昼		豚肉のみそ炒め 大根のゆかり和え しるなのみそ汁 ごはん	豚小間肉、赤みそ 刻み揚げ	キャベツ、玉葱、人参 大根、きゅうり しるな	サラダ油、さとう 米	塩、ツナ、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	ウエハース せんべい スキムミルク	ウエハース、ミックス、絹ごし豆腐、グリーンピース、サラダ油
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、人参 玉葱、人参、きぬさや みそ	さとう おつゆ、乾パン 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	おつゆ、ミックス、絹ごし豆腐、グリーンピース、サラダ油
27	火	昼	自由保育	アボリダン ポテトサラダ 果物(バナナ)	ベーコン お魚ソーセージ	玉葱、人参、ピーマン ミックス、ツナ、人参 バナナ	お祝いデザート、サラダ油、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ 米	味付塩、ツナ、かつわかめ	3時	コーン菜飯おにぎり お茶	米、コーン、菜めし
28	水	昼		大根のそぼろあん かにかまゴマ酢 かき玉汁 ごはん	豚ミソ、絹揚げ カニカマチラシ、かつわかめ 卵	大根、しめじ、グリーンピース きゅうり 白ねぎ	サラダ油、さとう、片栗粉 ごま油、さとう 米	おろし生ツナ、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	きなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉、ミックス、お祝いデザート、きな粉、さとう、サラダ油、牛乳、水
29	木	昼	子育て支援	鶏のごま焼き 五目煮 キャベツの味噌汁 ごはん	鶏肉 大豆水煮 みそ	ブロッコリー 人参、いんげん、人参 キャベツ、青葱	マヨネーズ、パン粉、白ごま、サラダ油 里芋、こんにゃく、さとう 米	バターソース、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、お祝いデザート
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 木綿豆腐、刻み揚げ、みそ	玉葱、赤ピーマン、おろし生姜 白菜、人参	サラダ油、さとう、ごま油、片栗粉 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、パウンド スキムミルク	こしあん、おつゆ、ミックス、卵、サラダ油、牛乳、さとう
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	米、サラダ油、片栗粉 さとう、ごま油 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 ばかうけ スキムミルク	ムーンライト ばかうけ、青のり、醤油