

# 給食予定献立表 2026年1月

明の守なかざき園  
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	I群	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩
平均栄養価	495 kcal	18 g	12 g	82 g	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◇ 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 米	ホソ酢醤油 濃口醤油,みりん風調味料 和風だし	お詫のラスク 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,玉葱ヒマツ,赤ビーフ おろし生姜 小松菜,人参 にら,かくらび	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	マドレーヌ スキムミルク	トマト・ヨウジタコスさとう,やかり卵牛乳 スキムミルク	
7	水	昼		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,菜 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	七草粥 お茶	米,春の七草,塩	
8	木	昼		カレイのムニエル かぼちゃサラダ ほうれん草のスープ ごはん	黄金かれい	アロマリー 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 コーンペースト 米	塩,コショウ,塩 糸ソソリメ	ピーチフルーチェ お茶	フルーティー牛乳	
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 しじなの味噌汁	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,コーンペースト 白ごま しじなの	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	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,鶏ミョウガ	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	エフハース 星せんべい スキムミルク	ワイルドベリー(塩味) 星せんべい(塩味)	
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otto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 天ぶら粉,サラダ油	みりん風調味料,濃口醤油,昆布つゆ 塩	えびチーパソ	米,チキンソース,牛乳 ミックス,イタリアン,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		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 ごはん	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	いちもろ 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	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 みそ	サラダ油,ねぎごま(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	マーラーカオ スキムミルク	ワッフル・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	ナゲット,玉葱,人参,おろし生姜 卵,かottoわかめ	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	味付塩コショウ,料理酒,濃口醤油 オヘルース みりん風調味料,濃口醤油 鶏がらスープ	カロリー・ライスパック スキムミルク	ワッフル・さとう,水,クランベリー スキムミルク	
17	土	昼		炊き込みごはん 小松菜の煮浸し 豚汁	鶏モツ肉,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	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		和風オムレツ れんこんの金平 そうめんの味噌汁 ごはん	洋芋,卵	玉葱,人参,干し椎茸,いがく レバロイ,人参 かottoわかめ,みそ	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	いちごババロア お茶	ババロアの素ストロー,牛乳	
20	火	昼		鶏のかば焼き 卯の花 南瓜の味噌汁 ごはん	あじ おから みそ	おろし生姜,いわし 玉葱,人参,しいたけ,いがく 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	チーズスコーン スキムミルク	ワッフル・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		鶏のバーモント焼き 彩りソテー コーンのスープ ごはん	鶏モツ肉 卵	ナゲット,マリート,卵 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 オソロリメ	ココアサンド スキムミルク	食パン,ココアパター,さとう スキムミルク	
22	木	昼	お誕生会	お誕生会 ハムカツ ハゲテラサダ オコハズブ ごはん	ハム,卵 ツナ	ハム,卵 ツナ 玉葱,大根の葉	小麦粉/パン粉,サラダ油 ハゲテラサダ 玉葱,大根の葉 米	塩 オソロリメ	お誕生日デザート オソロリート スキムミルク	食パン,ヨウゼン,ショコラトースト 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 絹厚揚げ,みそ	いわし,きなさや,紅生姜 ナゲット,菜,なめたけ 青葱 れんこん	米,さとう,さとう,白ごま 青 れんこん	酢,塩,味の素,昆布つゆ 和風だし	黒糖蒸しパン スキムミルク	蒸しパン・ツイスト,水,黒砂糖 スキムミルク
24	土	昼		豚肉のみぞれ 大根のゆかり和え 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 刻み揚げ 米	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	エフハース せんべい スキムミルク	カルボ・ハーブ, ライム・ソルト煎餅 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,いわし 玉葱,人参,きなさや ナゲット,菜	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	抹茶ドーナツ スキムミルク	ホット・ミックス,頭,豆腐 グリーティ-,サラダ油 スキムミルク	
27	火	昼	自由保育	ナポリタン ボテトサラダ 果物(バナナ)	ベーコン お魚リーゼ	玉葱,人参ヒマツ ミックス,タブリ バナナ	ハゲテラサダ じゃがいも,マヨネーズ	味付塩コショウ,ケチャップ	コーン葉飯おにぎり 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	豚小間肉,納厚揚げ	大根,しめじ,クリーピーツ カニカママチラシ,かottoわかめ 卵	サラダ油,さとう,片栗粉 ゴマ油,さとう 米	おろし生姜,いわし 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	さなこの米粉ケーキ スキムミルク	米粉A -キット,水,さとう スキムミルク	
29	木	昼	子育て支援	鶏のごま焼き 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	アロマリー 人参,イケツ ナゲット,青葱	ヨネネスパン,白ごま,サラダ油 里芋,こんにゃく,さとう 米	アロマリー,塩 和風だし,みりん風調味料,うすくち醤油 和風だし	マスカットゼリー お茶	ゼリーの素入りカット	
30	金	昼		鶏と豚肉の炒め物 白菜の和え物 豆腐の味噌汁 ごはん	鶏,豚小間肉	玉葱,赤ヒマツ,おろし生姜 白菜,人参	サラダ油,さとう,ゴマ油,片栗粉 米,サラダ油,片栗粉	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	こしあんバウンド スキムミルク	こしあん,ホット・ミックス,頭 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 きくらげの入づ	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,きなさや,人参 きくらげ	白ごま,ゴマ油,春雨 さとう,ゴマ油 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	ムーンライト スキムミルク	ムーンライトキッズ ばかうけ青のり醤油 スキムミルク	