

＜1月給食予定献立表＞

東奥幼稚園

2026年1月1日(木)～2026年1月31日(土)

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	献立名	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	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
5	月	ごはん 畑のお肉カレー グリーンサラダ ミニゼリー	大豆ミート、スキムミルク 魚肉ソーセージ、カルピス	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー スイートコーン、ミニゼリー	こめ じゃがいも サラダ油	410 (438)	カルピス	お菓子 麦茶	
6	火	ふりかけごはん えびしゅうまい 塩昆布和え けんちん汁・フルーツヨーグルト	えびしゅうまい スライスかまぼこ、とうふ 鶏肉、油揚げ プレーンヨーグルト、牛乳	はくさい、むぎ枝豆 だいこん、にんじん 干しいたけ、ごぼう、ねぎ フルーツカクテル缶	こめ ごま油 糸こんにゃく サラダ油	367 (381)	牛乳	お菓子 麦茶	
7	水	塩ラーメン 焼きぎょうざ 和梨ゼリー	たまご、豚ひき肉 ぎょうざ、牛乳	たまねぎ、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ レタス、和梨ゼリー	中華めん サラダ油	445 (469)	牛乳	お菓子 麦茶	
8	木	納豆ごはん あぶり焼きチキン カルシウム和え 坦々スープ・黄桃缶	納豆、あぶり焼きチキン サラダチーズ、とうふ 調整豆乳、スキムミルク 乳飲料	トマト、チンゲン菜 にんじん、しめじ 万能ねぎ、黄桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、はるさめ	411 (447)	ココアミルク	お菓子 麦茶	
9	金	ごはん 赤魚のつけ焼き シャキシャキ和え けの汁・バナナ	骨取り赤魚 雪だるまかまぼこ 魚肉ソーセージ 高野豆腐、牛乳	レタス、もやし、きゅうり 黄ピーマン、けの汁の具 バナナ、かぼちゃ	こめ、サラダ油 白砂糖、ホットケーキ粉 バター、ケーキシロップ	332 (505)	牛乳	★かぼちゃマフィン 麦茶	
10	土	ごはん オムレツ 大豆のチリコンカン ポテトスープ・パン缶	プレーンオムレツ ゆでだいず、豚ひき肉 豚ベーコン、牛乳	レタス、たまねぎ にんじん、絹さや パン缶	こめ、マカロニ サラダ油、じゃがいも	386 (390)	牛乳	お菓子 麦茶	
13	火	ごはん カバオライス 北海フライ りんごゼリー・乳酸菌飲料	豚ひき肉、北海フライ 乳酸菌飲料、牛乳	たまねぎ、にんじん ミックスピーマン ブロッコリー、りんごゼリー	こめ、ごま油 白砂糖、サラダ油 マヨネーズ	429 (473)	牛乳	お菓子 麦茶	
14	水	ごはん さばのミルク煮 ハムサラダ じゃがいものみそ汁・みかん缶	骨なしさば、牛乳 ロースハム、油揚げ 乳飲料	万能ねぎ、にんじん もやし、きゅうり みかん缶	こめ、白砂糖 じゃがいも 食パン	362 (432)	乳飲料	食パン 麦茶	
15	木	ごはん 麻婆豆腐 リャンサンスー こまつなのみそ汁・白桃缶	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、錦糸卵 牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、グリーンピース きゅうり、こまつな 白桃缶	こめ サラダ油 白砂糖 ごま油、はるさめ	354 (389)	牛乳	お菓子 麦茶	
16	金	ふりかけごはん ハンバーグ ツナサラダ コーンスープ・ミニゼリー	ハンバーグ、シーチキン 牛乳	レタス、ブロッコリー 黄ピーマン、スイートコーン ミニゼリー	こめ、サラダ油 ミニ肉まん	422 (552)	牛乳	★ミニ肉まん 麦茶	
17	土	焼きうどん タコウィンナー 卵豆腐のすまし汁 黄桃缶	豚肉、タコウィンナー 卵豆腐、牛乳	きゃべつ、たまねぎ ピーマン、にんじん えのきたけ、ねぎ 黄桃缶	焼きうどん サラダ油	328 (355)	牛乳	お菓子 麦茶	
19	月	ごはん クリームシチュー チーズサラダ ヨーグルト	鶏肉、スキムミルク サラダチーズ 魚肉ソーセージ ヨーグルト、乳飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	455 (452)	乳飲料	お菓子 麦茶	
20	火	ごはん かれないのにんじん衣焼き 切り昆布の炒めもの チンゲン菜のみそ汁・白桃缶	骨取り白身かかれい たまご、切り昆布 さつまいも、油揚げ 牛乳	にんじん、レタス いんげん、チンゲン菜 白桃缶	こめ、サラダ油 糸こんにゃく、白砂糖	362 (405)	牛乳	お菓子 麦茶	
21	水	カレーうどん かにかま天 さつまいもの甘煮 ミニゼリー	たまご、鶏肉 スライスかまぼこ、油揚げ かにかま天、マミー	たまねぎ、にんじん レタス、ミニゼリー	うどん、サラダ油 さつまいも 白砂糖	418 (405)	マミー	お菓子 麦茶	
22	木	納豆ごはん だし巻きたまご ませませきのこ つみれ汁・フルーツカクテル缶	納豆、だし巻きたまご 国産真あじつみれ、とうふ 牛乳	レタス、はくさい こまつな、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ フルーツカクテル缶、バナナ	こめ	364 (404)	牛乳	バナナ 麦茶	
23	金	ひじきごはん コーリンチー ミネラルサラダ 卵豆腐のすまし汁・プリン	芽ひじき、鶏肉 ロースハム、わかめ 卵豆腐、プリン、カルピス	ごぼう、万能ねぎ きゃべつ、きゅうり 干しいたけ、みずな	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま いちごクリームケーキ	465 (534)	カルピス	いちごクリームケーキ 麦茶	
24	土	ごはん 豚肉と大根の炒め煮 もやしの中華和え ほうれん草の豆乳みそ汁・オレンジ	豚肉、かにかまぼこ 高野豆腐、調整豆乳 牛乳	だいこん、にんじん 万能ねぎ、もやし、みずな ほうれん草、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま	403 (441)	牛乳	お菓子 麦茶	
26	月	ごはん ハヤシライス ドレッシングサラダ いちごミルクゼリー	豚肉、魚肉ソーセージ 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース、きゃべつ きゅうり	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 いちごミルクゼリー	426 (418)	乳酸菌飲料	お菓子 麦茶	
27	火	納豆ごはん スタミナ焼き肉 切干大根サラダ きゃべつのみそ汁・みかん缶	納豆、豚肉、シーチキン 牛乳	たまねぎ、ピーマン 赤ピーマン、レタス 切干大根、きゅうり スイートコーン、きゃべつ	こめ サラダ油 マヨネーズ 白砂糖	530 (561)	牛乳	バナナ 麦茶	
28	水	フィッシュバーガー マカロニサラダ オニオンスープ チーズ・幼児牛乳	角型フィッシュフライ ロースハム、豚ベーコン チーズ、幼児牛乳	レタス、きゅうり たまねぎ、にんじん ぶどうジュース	ハンズパン サラダ油 マカロニサラダ	542 (596)	ぶどうジュース	お菓子 麦茶	
29	木	スマイルランチデー							
30	金	ごはん ピビンバ丼 野菜コロッケ 乳酸菌飲料・ミニゼリー	たまご、豚ひき肉 乳酸菌飲料、牛乳	もやし、ほうれん草 にんじん、トマト ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま、野菜コロッケ たこ焼き	447 (503)	牛乳	★たこ焼き 麦茶	
31	土	ナポリタン ミートボール ベジタブルスープ パン缶	ポークウィンナー 粉チーズ、ミートボール たまご、牛乳	たまねぎ、ピーマン、レタス こまつな、にんじん パン缶	ナポリタンスパゲッティ サラダ油、白砂糖	316 (363)	牛乳	お菓子 麦茶	

★マークがついているおやつは手作りで。

() は3歳未満児の主食及びエネルギー表示となっております。