




2026年1月の献立

臼井幼稚園

日付	主食	おかず	I補キ- タパク質	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
9 (金)	カレーうどん	ほうれんそうシュウマイ、 だいこんきんぴら、 さつまいものあまに パイン	382kcal 11.6g	9.4g 2.4g	豚肉、いわし、かつお節、大豆、えそ、かに えび、卵	うどん、澱粉、砂糖、油、小麦粉 ごま油、さつまいも	玉ねぎ、昆布、ほうれん草、大根、人参、いんげん パイナップル
12 (月)		<せいじんのひ>					
13 (火)	ごはん	さけのなかおちカツ、 マカロニサラダ ジュリアンヌスープ、 みかん	420 11.6	12.3 1	さけ、ハム、鶏肉	米、小麦粉、パン粉、澱粉、砂糖 マヨネーズ、油、マカロニ	キャベツ、玉ねぎ、ブロッコリー、人参、洋梨果汁、しいたけ みかん
15 (木)	ごはん	レバーとじゃがいものケチャップあえ、 ブロッコリーのおかかあえ のっぺいじる、 おうとう	371 13	5.9 1.4	レバー、みそ、おから、かつお節、さば節、まぐろ節 ちくわ、いわし	米、澱粉、砂糖、じゃがいも、油	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、人参、なめこ、ごぼう しいたけ、昆布、黄桃
16 (金)	ごはん	にくどうふ、 きりぼしだいこんサラダ はくさいとあぶらあげのみそしる、 りんご	312 13	3.7 1.2	豚肉、豆腐、かつお節、油揚げ、みそ	米、砂糖、ごま、ごま油	人参、大根、ほうれん草、白菜、りんご
19 (月)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、 コールスローサラダ パイン	504 12.7	21.6 2	豚肉、卵	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油	玉ねぎ、トマト、キャベツ、ブロッコリー、人参、コーン レモン、パイナップル
20 (火)	そぼろごはん	はるまき、 ほうれんそうとにんじんのナムル かぼちゃとたまねぎのみそしる、 おうとう	438 11.3	12.4 1.8	鶏肉、みそ、かつお節	米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 ほうれん草、にんにく、かぼちゃ、黄桃
22 (木)	ごはん (ミネラルふりかけ)	とりのたつたあげ、 にんじんしりしり おふとこまつなのすましじる、 バナナ	399 12.8	9.4 1.3	いりこ、鶏肉、ツナ、かつお節	米、ごま、澱粉、油、麩	昆布、青のり、にんにく、しょうが、人参、小松菜 バナナ
23 (金)	ごはん	にくだんごのやさいあんかけ、 ほうれんそうとかくあげのごまあえ だいこんとわかめのみそしる、 パイン	383 11.7	11.1 1.6	牛肉、鶏肉、豚肉、かつお節、厚揚げ、みそ	米、パン粉、砂糖、澱粉、ごま	玉ねぎ、ほうれん草、大根、わかめ、パイナップル
26 (月)	ごはん	チンジャオロース、 はるさめサラダ ちゅうかわかめスープ、 いちごダイスゼリー	352 12	8 1.5	豚肉、かき、鶏肉、ハム、ベーコン	米、砂糖、澱粉、油、春雨 ごま油、ごま	筍、ピーマン、人参、ほうれん草、わかめ、ねぎ いちご
27 (火)	ごはん	さばのみそに、 はくさいとちくわのおかかマヨ いなかじる、 おうとう 	432 14	16.7 1.7	さば、みそ、ちくわ、かつお節、鶏肉、豆腐	米、砂糖、澱粉、油	しょうが、白菜、人参、洋梨果汁、かぼちゃ、黄桃
29 (木)	わふうパスタ(ツナ)	チキンナゲット、 キャベツときゅうりのわふうサラダ カリフラワーのスープ、 カルてつヨーグルト	419 19	14.2 2.6	ツナ、いわし、かつお節、鶏肉、脱脂粉乳、ヨーグルト	スパゲティ、油、小麦粉、コーングリッツ、澱粉 ごま、ごま油	玉ねぎ、コーン、昆布、キャベツ、きゅうり、人参 カリフラワー
30 (金)	ごはん	とんかつ、 もやしとほうれんそうのサラダ わかめとねぎのみそしる、 バナナ	367 10.6	8.4 1.5	豚肉、みそ、かつお節	米、パン粉、澱粉、油、砂糖 ごま油	もやし、ほうれん草、人参、わかめ、ねぎ、バナナ

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

株式会社 幼稚園給食 佐倉工場 TEL : 043-498-8500