



2026年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		10時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの		きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
1	木	元旦	みかん牛乳 ビスコ(防災食)	牛乳、○卵、★ハム、★ウインナー	みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、カリフラワー、ほうれんそう、コーン缶	牛乳	牛乳 ビスコ(防災食) バナナ	牛乳、豚肉(肩ロース、★なると、生わかめ)	バナナ、ほくさい、たまねぎ、チングンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶	牛乳	
5	月	ごはん スペイン風オムレツ マカロニサラダ ■カリフラワーのスープ	みかん牛乳 ビスコ(防災食)	米、じゃがいも、★■卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、■焼き豆腐、■絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース、みぞ、ヨーグルト(無糖)、ひじき	牛乳	ロールパン ■クリームシチュー ごぼうサラダ ヨーグルト	麦茶 カルシウムおにぎり	ヨーグルト(明治)、牛乳、鶏もも肉、しらす干し	たまねぎ、ごぼう、にんじん、ブロッコリー、コーン缶、きゅうり、こまつな	牛乳
6	火	ごはん 肉豆腐 れんこんサラダ みそ汁	キウイフルーツ牛乳 豆腐ドーナツ	米、■ホットケーキ粉、砂糖、★■卵不使用マヨネーズ、油、すりごま	キウイフルーツ、キャベツ、ほくさい、にんじん、だいこん、こまつな、れんこん、たまねぎ、しらたき、しいたけ	牛乳	☆もも組お楽しみ献立☆ たまごスープ ごはん バナナ	牛乳 クリスタルゼリー	牛乳、さけ、○卵、■油揚げ、みそ、ひじき、生わかめ	バナナ、にんじん、えのきたけ	牛乳
7	水	ごはん 鶏のカレー焼き 大根の煮物 みそ汁	バナナ麦茶 七草粥	米、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、★さつま揚げ、みそ、■油揚げ、生わかめ、こんぶ(煮物)	牛乳	ごはん キウイフルーツ 豚肉のしょうが焼き ナムル みそ汁	牛乳 ■焼きそば	牛乳、豚肉(肩ロース、豚肉(肩)、みそ、■油揚げ、豚ひき肉)	たまねぎ、キウイフルーツ、もやし、だいこん、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、葉ねぎ、しょうが	牛乳
8	木	ごはん ■れんこんハンバーグ きんぴらごぼう みそ汁	オレンジ牛乳 ■じゃが丸	米、じゃがいも、片栗粉、油、★パン粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、★ウインナー、みそ、■油揚げ、生わかめ、あおのり	牛乳	ごはん オレンジ 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜おかかあえ けんちんみそ汁	牛乳 ■肉まん	牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、みそ、かつお節	オレンジ、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	牛乳
9	金	☆いちご組職員イチオシ☆ 豚汁 ごはん たらの磯辺揚げ ごまドレサラダ	ミニゼリー牛乳 さつましるこ	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、★■卵不使用マヨネーズ、油、片栗粉、すりごま	牛乳、たら、あずき(乾)、■絹ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、あおのり	牛乳	ごはん ミニゼリー ■黒はんぺんフライ 肉じゃが みそ汁	牛乳 きな粉トースト	牛乳、黒はんぺん、豚肉(肩ロース)、○卵、みそ、■油揚げ、■きな粉、生わかめ	はくさい、たまねぎ、しらたき、にんじん、グリンピース(冷凍)	牛乳
10	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、砂糖	牛乳、○卵、★なると、みそ、生わかめ	牛乳	■ハヤシライス ■キャベツのスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	牛乳、豚肉(肩ロース)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリンピース(冷凍)	牛乳
12	月	成人の日	みかん牛乳 ビスコ(防災食)	牛乳	オレンジ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しらたき、ねぎ	牛乳	ごはん みかん 親子焼き 磯香浸し みそ汁	麦茶 きんぴらおにぎり	○卵、鶏もも肉、みそ、生わかめ、焼きのり	みかん、ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、ごぼう、グリンピース(冷凍)	牛乳
13	火	ごはん 鶏ごぼうつくね 切干大根煮 みそ汁	オレンジ牛乳 ■チャーハン	米、片栗粉、砂糖、★焼ふ、油	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、★なると、○卵、みそ、■油揚げ	牛乳	ごはん キウイフルーツ ■煮込みハンバーグ ひじきサラダ ■白菜ミルクスープ	牛乳 バナナケーキ	牛乳、豚ひき肉、■ツナ油漬、ひじき	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、バナナ、ほくさい、キャベツ、きゅうり、コーン缶	牛乳
14	水	大根ごはん ■豆腐とツナの照り焼き 三色ごまあえ すまし汁	バナナ牛乳 ■あおのりボテト	米、油、★パン粉、砂糖、すりごま、★焼ふ、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、■ツナ油漬、■油揚げ、生わかめ、あおのり	牛乳	ごはん オレンジ すき焼き風煮物 プロッコリーのごまマヨ和え みそ汁	牛乳 ピザトースト	牛乳、豚肉(肩ロース)、■焼き豆腐、砂糖、すりごま	たまねぎ、オレンジ、プロッコリー、もやし、しらたき、にんじん、ねぎ、しゅんぎく、しいたけ、ピーマン、葉ねぎ	牛乳
15	木	ごはん 鶏肉のレモン和え ブチヴェールの中華和え ■タイピーエン	キウイフルーツ牛乳 ジャムサンド	米、■ロールパン、いちごジャム、油、片栗粉、はるさめ、砂糖、こま油、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ロース)、★なると	牛乳	■冬のカレーライス ドレッシングサラダ バナナ	カルピス ビスコ(防災食) バナナ	豚肉(肩ロース)、■乳酸菌飲料(希釀用)	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、カリフラワー、だいこん、コーン缶	牛乳
16	金	ごはん ぶり大根 ■納豆和え みそ汁	ほんかん牛乳 ■好み焼き	米、じゃがいも、小麦粉、やまといも、砂糖、油	牛乳、ぶり、■挽きわり納豆、○卵、豚ひき肉、みそ、生わかめ、かつお節、あおのり	牛乳	ごはん ほんかん さばの竜田揚げ ごま酢和え 鶏汁	牛乳 ■スパゲティナポリタン	牛乳、さば、■絹ごし豆腐、鶏もも肉、豚ひき肉、■ツナ油漬	ほんかん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ごぼう、ピーマン、葉ねぎ、しょうが	牛乳
◎は卵と卵を使用した加工食品です。 ★は乳・卵不使用の食品です。 ■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)				1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)			エネルギー 525 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.0 g 塩 分 1.9 g			鉄 2.1 mg カルシウム 215 mg ビタミンC 39 mg 食物繊維 4.4 g	

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようお願いします。