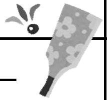
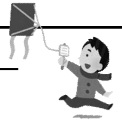
令和8年 1月　　献立表（普通食）

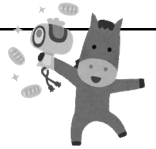
箕面市立保育所・認定こども園給食

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
5(月)	牛乳 せんべい	ピビンパ,野菜スープ,みかん(缶)	牛乳 ももゼリー せんべい	牛乳,牛肉,絹豆腐(冷)	せんべい,米,サラダ油,三温糖,ももゼリー	にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,キャベツ,たまねぎ,みかん(缶)	しょうゆ,酢,ブイヨン,塩
6(火)	牛乳 せんべい	ごはん,鮭の照り焼き,野菜のソテー,味噌スープ,みかん	牛乳 和風チャンポン	牛乳,さけ,わかめ,豚肉	せんべい,米,三温糖,サラダ油,うどん,片栗粉	小松菜,人参,コーン(冷),はくさい,にら,みかん,干ししいたけ,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,カレー粉,塩,ブイヨン,赤味噌
7(水)	牛乳 みかん	ふりかけごはん,ポトフ,炒めサラダ	牛乳 七草粥	牛乳,豚肉,フランクフルト,さば節	米,じゃがいも,サラダ油	みかん,たまねぎ,大根,人参,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり,七草（パック）,はくさい	ふりかけ,ブイヨン,塩,酢,しょうゆ
8(木)	牛乳 せんべい	ごはん,冬野菜のカレー,炒め漬け,みかん	牛乳 焼芋	牛乳,鶏肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,三温糖,さつまいも	ブロッコリー,かぶ,たまねぎ,人参,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,みかん	塩,カレー粉,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,チャツネ,水,酢
9(金)	牛乳 せんべい	ごはん,筑前煮,味噌汁	牛乳 りんご おかき	牛乳,鶏肉,さば節,油揚げ	せんべい,米,三温糖,サラダ油,さつまいも,おかき	たけのこ(水煮),人参,大根,れんこん,たまねぎ,葉ねぎ,りんご	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白味噌
10(土)	牛乳 せんべい	ピラフ,味噌スープ,甘夏みかん(缶)	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,絹豆腐(冷)	せんべい,米,サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,人参,コーン(冷),グリンピース(冷),チンゲンツアイ,甘夏みかん(缶)	ブイヨン,塩,赤味噌,ゆかり
13(火)	牛乳 せんべい	ごはん,煮魚,添え野菜,味噌汁	牛乳 みかん 米ポン菓子	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,さば節	せんべい,米,三温糖,米ポン菓子	しょうが,小松菜,人参,たまねぎ,大根,葉ねぎ,みかん	だし昆布,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
14(水)	牛乳 みかん	ごはん,豆腐団子のあんかけ,添え野菜,味噌汁	牛乳 わかめごはん	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,ひじき,さば節,油揚げ,わかめ	米,片栗粉,サラダ油,三温糖	みかん,人参,はくさい,ほうれん草,大根,葉ねぎ	しょうゆ,赤味噌,白味噌
15(木)	牛乳 せんべい	のりごはん,鶏肉のから揚げ,炒めサラダ,味噌汁,甘夏みかん(缶)	牛乳 カレードック	牛乳,きざみのり,鶏肉,(絹)豆腐,さば節,ボンレスハム	せんべい,米,片栗粉,サラダ油,ドッグパン,はるさめ	キャベツ,人参,たまねぎ,ほうれん草,甘夏みかん(缶)	しょうゆ,酢,赤味噌,白味噌,カレー粉,ウスターソース,塩
16(金)	牛乳 みかん	ごはん,味噌煮,キャベツの甘酢煮	牛乳 きなこのラスク	牛乳,豚肉,絹揚げ（冷）,さば節,きな粉	米,里いも,サラダ油,三温糖,ドッグパン,グラニュー糖	みかん,大根,人参,しめじ,葉ねぎ,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,本みりん,赤味噌,酢,塩
17(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん,豚汁,みかん(缶)	牛乳 ももゼリー おかき	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき,さば節,豚肉	せんべい,米,さつまいも,ももゼリー,おかき	人参,しめじ,グリンピース(冷),たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ,みかん(缶)	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌
19(月)	牛乳 せんべい	ピビンパ,野菜スープ,みかん(缶)	牛乳 ももゼリー せんべい	牛乳,牛肉,(絹)豆腐	せんべい,米,サラダ油,三温糖,ももゼリー	にら,人参,緑豆もやし,ほうれん草,しょうが,キャベツ,たまねぎ,みかん(缶)	しょうゆ,酢,ブイヨン,塩

日付	10時	給食	3時	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他
20(火)	牛乳 せんべい	ごはん,鮭の照り焼き,野菜のソテー,味噌スープ,みかん	牛乳 和風チャンポン	牛乳,さけ,わかめ,豚肉	せんべい,米,三温糖,サラダ油,うどん,片栗粉	小松菜,人参,コーン(冷),はくさい,にら,みかん,干ししいたけ,たまねぎ,葉ねぎ	しょうゆ,本みりん,カレー粉,塩,ブイヨン,赤味噌
21(水)	牛乳 みかん	ふりかけごはん,ポトフ,炒めサラダ	牛乳 ひじきごはん 	牛乳,豚肉,フランクフルト,ひじき,油揚げ	米,じゃがいも,サラダ油	みかん,たまねぎ,大根,人参,キャベツ,ブロッコリー,きゅうり	ふりかけ,ブイヨン,塩,酢,しょうゆ
22(木)	牛乳 せんべい	ごはん,冬野菜のカレー,炒め漬け,みかん	牛乳 みかんゼリー 米ポン菓子	牛乳,鶏肉	せんべい,米,じゃがいも,サラダ油,上新粉,三温糖,みかんゼリー,米ポン菓子	ブロッコリー,かぶ,たまねぎ,人参,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,みかん	塩,カレー粉,ブイヨン,トマトケチャップ,ウスターソース,しょうゆ,チャツネ,水,酢
23(金)	牛乳 せんべい	ごはん,筑前煮,味噌汁	牛乳 りんご おかき	牛乳,鶏肉,さば節,油揚げ	せんべい,米,三温糖,サラダ油,さつまいも,おかき	たけのこ(水煮),人参,大根,れんこん,たまねぎ,葉ねぎ,りんご	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白味噌
24(土)	牛乳 せんべい	ピラフ,味噌スープ,甘夏みかん(缶)	牛乳 しそおにぎり	牛乳,鶏肉,絹豆腐(冷)	せんべい,米,サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,人参,コーン(冷),グリンピース(冷),チンゲンツアイ,甘夏みかん(缶)	ブイヨン,塩,赤味噌,ゆかり
26(月)	牛乳 せんべい	鮭ごはん,うの花煮,味噌汁	牛乳 りんご おかき	牛乳,銀鮭,鶏肉,おから,油揚げ,さば節,わかめ	せんべい,米,サラダ油,三温糖,さつまいも,おかき	人参,れんこん,葉ねぎ,たまねぎ,りんご	しらたき,しょうゆ,赤味噌,白味噌
27(火)	牛乳 せんべい	ごはん,煮魚,添え野菜,味噌汁	牛乳 みかん 米ポン菓子	牛乳,カラスガレイ,油揚げ,さば節	せんべい,米,三温糖,米ポン菓子	しょうが,小松菜,人参,たまねぎ,大根,葉ねぎ,みかん	だし昆布,しょうゆ,本みりん,赤味噌,白味噌
28(水)	牛乳 みかん	ごはん,豆腐団子のあんかけ,添え野菜,味噌汁	牛乳 わかめごはん	牛乳,鶏ひき肉,豆腐,ひじき,さば節,油揚げ,わかめ	米,片栗粉,サラダ油,三温糖	みかん,人参,はくさい,ほうれん草,大根,葉ねぎ	しょうゆ,赤味噌,白味噌
29(木)	牛乳 せんべい	ごはん,ぶりの幽庵焼き,はくさいの炒め漬け,味噌汁,甘夏みかん(缶)	牛乳 ☆はるさめ汁 ☆すいとん汁	牛乳,ブリ,わかめ,さば節,鶏肉	せんべい,米,三温糖,サラダ油,はるさめ,小麦粉	ゆず(果皮、生),はくさい,きゅうり,かぶ,たまねぎ,人参,甘夏みかん(缶),ほうれん草	しょうゆ,本みりん,酢,赤味噌,白味噌
30(金)	牛乳 みかん	ごはん,味噌煮,キャベツの甘酢煮	牛乳 きなこのラスク	牛乳,豚肉,絹揚げ(冷),さば節,きな粉	米,里いも,サラダ油,三温糖,ドッグパン,グラニュー糖	みかん,大根,人参,しめじ,葉ねぎ,キャベツ,きゅうり	しょうゆ,本みりん,赤味噌,酢,塩
31(土)	牛乳 せんべい	炊き込みごはん,豚汁,みかん(缶)	牛乳 ももゼリー おかき 	牛乳,鶏肉,油揚げ,ひじき,さば節,豚肉	せんべい,米,さつまいも,ももゼリー,おかき	人参,しめじ,グリンピース(冷),たまねぎ,緑豆もやし,葉ねぎ,みかん(缶)	しらたき,塩,しょうゆ,赤味噌,白味噌

月平均栄養価 (乳児)　　エネルギー　490kcal　たんぱく質　19.9g　脂質　14.7g

月平均栄養価 (幼児)　　エネルギー　580kcal　たんぱく質　22.8g　脂質　16.5g



☆29日(木)3時は、0・1・2歳児クラスははるさめ汁、3・4・5歳児クラスはすいとん汁です。

＊献立は諸事情により、変更することがあります。