

1月献立表

令和8年1月1日発行
別府つくし保育園

日	曜	行事予定		総カロリー (kcal)	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：体の調子を整える
1	木	お正月休み					
2	金	お正月休み					
3	土	お正月休み					
5	月	白ごはん 豆腐と豚肉のみそ炒め もやしと人参の和え物 玉葱の清汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆オレンジゼリー、オレンジ	未：512 以：489	牛乳 豆乳 豚肉 豆腐 納豆 スキムミルク わかめ のり佃煮	米 砂糖 油 粉寒天	玉葱 しめじ 人参 青ピーマン ほうれん草 葉ネギ えのき もやし オレンジ
6	火	白ごはん がめ煮 蓮根とツナのマヨサラダ 白菜の味噌汁 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 ☆きな粉ワッケー	未：489 以：634	牛乳 豆乳 鶏肉 厚揚げ 納豆 スキムミルク 油揚げ わかめ のり佃煮 みそ シーチキン いりこ	米 砂糖 油 米粉 きな粉	里芋 板こんにゃく 人参 ごぼう さやいんげん 椎茸 白菜 玉葱 しめじ れんこん
7	水	胚芽ごはん 西京焼き 紅白なます 雑煮風お吸い物	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨寒茶 ☆七草がゆ	未：380 以：420	牛乳 豆乳 白身魚 鶏肉 スキムミルク かつお いりこ	米 砂糖 油 胚芽 ぶ じゃが芋	ほうれん草 人参 椎茸 玉葱 大根 胡瓜 白菜
8	木	白ごはん 鶏のおろしソースかけ 油揚げとさやうりの胡麻和え わかめの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 バナナ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆豆腐ナゲット	未：485 以：621	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ わかめ スキムミルク かつお いりこ 豆腐 ごま	米 砂糖 油 片栗粉	バナナ 大根 人参 玉葱 えのき 葉ネギ 胡瓜
9	金	音休 白ごはん 厚揚げとツナのカレー炒め 切干大根の和え物 中華スープ	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆野菜ザンデ	未：520 以：659	牛乳 豆乳 豚肉 スキムミルク ツナ	米 砂糖 油 食パン カレー粉	人参 玉葱 とうもろこし さやいんげん ほうれん草 たけのこ しめじ 切干大根 さやうり きゃべつ
10	土	白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 胡瓜の中華和え えのきの味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆バナナケーキ	未：530 以：576	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ いりこ スキムミルク チーズ	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 米粉	里芋 椎茸 人参 さやいんげん えのき 玉葱 葉ネギ さやうり バナナ
12	月	成人の日					
13	火	白ごはん 鶏肉と大根の煮物 かぶと油揚げの味噌汁 ほうれん草とツナの和え物 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 豆乳粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆芽ゼンダイ	未：538 以：577	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク 納豆 油揚げ シーチキン あずき	米 油 砂糖 さつまいも	大根 椎茸 人参 さやいんげん カブ 白菜 葉ネギ ほうれん草
14	水	うんどうあそび 素ごはん 白身魚の香味焼 じゃが芋の味噌汁 小松菜とシラスの胡麻和え 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 オレンジ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルーツポンチ	未：517 以：627	牛乳 豆乳 スキムミルク 白身魚 しらす 厚揚げ 納豆	米 油 砂糖 麦 ジャが芋	オレンジ 葉ネギ 生姜 玉葱 葉ネギ 人参 小松菜 もやし みかん バナナ パイナップル りんご
15	木	なかよしランド 白ごはん ビーフカレー ブロックリーの胡麻マヨサラダ りんご	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨寒茶 ☆焼きそば	未：745 以：1042	牛乳 豆乳 牛肉 豚肉 カレールー	米 油 砂糖 さつまいも 焼きそば じゃがいも	人参 玉葱 ブロッコリー とうもろこし りんご キャベツ 葉ネギ
16	金	白ごはん チャブチエ わかめスープ キャベツの塩昆布炒め	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨スキムミルク 豆乳 ☆黒糖ケーキ	未：482 以：556	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク わかめ 塩昆布 いりこ	米 油 砂糖 春雨 黒糖 薄力粉 米粉	きゅうり もやし タケノコ 人参 椎茸 胡瓜 玉葱 えのき 葉ネギ キャベツ 青ピーマン
17	土	白ごはん 厚揚げの味噌煮 もやしのおかか和え まきの清汁	⑩牛乳 (A)豆乳 チーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ゆかりおにぎり	未：455 以：499	牛乳 豆乳 豚肉 厚揚げ みそ チーズ	砂糖 油 米 ジャが芋	人参 こんにゃく ごぼう 椎茸 さやいんげん もやし しめじ えのき 玉葱 葉ネギ ゆかり
19	月	白ごはん 肉じゃが 納豆和え 豆腐の味噌汁	⑩牛乳 (A)豆乳 人参粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ブドウゼリー・パイ	未：484 以：481	牛乳 豆乳 牛肉 わかめ みそ いりこ 豆腐 納豆 しらす	米 砂糖 油 ジャが芋 ぶどうジュース	人参 しらす 玉葱 さやいんげん えのき 葉ネギ ほうれん草 パイン
20	火	つくしんぼ 白ごはん 野菜炒め 水菜の清汁 かぼちゃの胡麻和え	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆大芋芋	未：487 以：523	牛乳 豆乳 豚肉 いりこ 豆腐 油揚げ	米 砂糖 油 ジャが芋 さつまいも かぼちゃ ごま	キャベツ 玉葱 もやし 人参 青ピーマン 水菜 小ねぎ
21	水	うんどうあそび 十六穀ごはん 鮭ムニエル ウインナーのスープ コールスロー	⑩牛乳 (A)豆乳 りんご ⑨スキムミルク 豆乳 ☆かぼちゃケーキ	未：616 以：730	牛乳 豆乳 鮭 ウインナー いりこ スキムミルク	米 砂糖 油 十六穀米 米粉 薄力粉 かぼちゃ	りんご セロリ 玉葱 人参 キャベツ とうもろこし
22	木	肉うどん ブロックリーの胡麻和え みかん	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆青のりポテト	未：335 以：374	牛乳 豆乳 牛肉 スキムミルク いりこ あおりのり	うどん 砂糖 油 ジャが芋 ごま	大根 玉葱 人参 葉ネギ ブロックリー とうもろこし みかん
23	金	ロールパン 鶏のマリネ焼き 野菜スープ ポテトサラダ	⑩牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ⑨寒茶 ☆五目おにぎり	未：513 以：566	牛乳 豆乳 鶏肉 油揚げ	パン 砂糖 油 米 さつまいも じゃがいも	玉葱 大根 キャベツ セロリ 人参 さやうり ごぼう 椎茸
24	土	白ごはん じゃが芋のそぼろ煮 わかめの味噌汁 ほうれん草の胡麻和え	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑨スキムミルク 豆乳 ☆人参蒸しパン	未：494 以：527	牛乳 豆乳 鶏肉 スキムミルク チーズ いりこ わかめ	米 砂糖 油 薄力粉 じゃがいも	人参 グリンピース 玉葱 えのき 葉ネギ ほうれん草
26	月	白ごはん ボークビーンズ 白菜とベーコンのスープ カムカム海藻サラダ	⑩牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未：521 以：518	牛乳 豆乳 豚肉 ベーコン わかめ スキムミルク 大豆	米 砂糖 油 春雨 粉寒天	人参 玉葱 トマト 白菜 葉ネギ 切干大根 キャベツ 甘納豆 バナナ みかん パイナップル りんご
27	火	誕生会 お楽しみメニュー		未：698 以：700	牛乳 豆乳 鶏肉 ウインナー カルピス かつお 昆布	米 砂糖 油 胚芽米	バナナ 玉葱 青ピーマン 赤ピーマン 人参 大根 セロリ きゃべつ さやうり とうもろこし ほうれん草
28	水	うんどうあそび 胚芽ごはん 鯖の塩焼き 豆腐の清汁 きんぴら 納豆	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ⑨寒茶 ☆味噌ラーメン	未：516 以：741	牛乳 豆乳 魚 豆腐 納豆 油揚げ のり佃煮 いりこ	米 砂糖 油 ごま中華麺	きゅうり 大根 えのき 玉葱 葉ネギ ごぼう ほうれん草 もやし
29	木	白ごはん 豚肉の生姜焼き 根菜の味噌汁 ひじきの和風サラダ	⑩牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆バナナアップルケーキ	未：616 以：669	牛乳 豆乳 豚肉 油揚げ スキムミルク	米 油 砂糖 ごま 薄力粉 米粉 じゃがいも さつまいも	玉葱 人参 しめじ もやし 大根 葉ネギ ひじき さやうり パイン
30	金	白ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 豚肉ともやしのスープ 三色野菜の中華漬け	⑩牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ⑨スキムミルク 豆乳 ☆ジャムトースト	未：501 以：578	牛乳 豆乳 豚肉 厚揚げ かつお スキムミルク	パン 油 砂糖 ジャム ごま	大根 キャベツ 人参 青ピーマン もやし 白菜 玉葱 葉ネギ 胡瓜
31	土	白ごはん 高野豆腐の煮物 とろろ昆布の清汁 胡瓜のゆかり和え	⑩牛乳 (A)豆乳 スティックチーズ ⑨寒茶 ☆あかおにぎり	未：379 以：396	牛乳 豆乳 豚肉 チーズ 高野豆 腐 かつお	米 油 砂糖	人参 玉葱 椎茸 グリンピース えのき 葉ネギ さやうり