

令和8年 1月 献立表

練馬仲町保育園

日付	献立名	材 料 名				3時のおやつ
		きいろ 熱と力になるもの	あか 血や肉や骨になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	調味料他	
5 月 19	ご飯 タレかつ さつま芋サラダ わかめのみそ汁 フルーツ	精白米 小麦粉 油 パン粉 三温糖 マヨネーズ	豚肉 卵 みそ	さつま芋 人参 きゅうり 玉ねぎ わかめ	酒 塩 しょうゆ みりん りんご酢	レモンケーキ 肝油ドロップ 牛乳
6 火	ご飯 鶏肉のみそ焼き 野菜炒め 豆腐と油揚げのみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 油	鶏肉 みそ 油揚げ 豆腐	生姜 キャベツ 人参 もやし にんにく 玉ねぎ	酒 みりん 塩 鶏ガラスープの素	インドサモサ 牛乳
21 水	カレーうどん ちくわの磯部揚げ ミニトマト フルーツ	うどん 油 三温糖 小麦粉	豚肉 ちくわ	人参 玉ねぎ ミニトマト	カレー粉 しょうゆ みりん 酒 カレールウ 青のり	焼きおにぎり 牛乳
8 木 22	ひじきご飯 ぶりの照り焼き ポテトサラダ 白菜のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖 マヨネーズ	油揚げ ぶり ハム みそ	ひじき 人参 生姜 じゃが芋 きゅうり 白菜 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	8日 ワッフル 22日 カスタードサンド 牛乳
9 金 23	チーズパン ポークソテー カニカマサラダ キャロットスープ フルーツ	チーズパン 小麦粉 オリーブ油 三温糖	豚肉 かにかま	にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 コンソメ	おしるこ 肝油ドロップ 牛乳
10 土 24	ご飯 スペニッシュオムレツ いんげんのごま和え キャベツのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	卵 ウインナー ごま みそ 油揚げ	じゃが芋 人参 トマト 玉ねぎ いんげん キャベツ わかめ	コンソメ 塩 ケチャップ しょうゆ	お菓子 牛乳
26 月	ゆかりご飯 鰯のみそ煮 切り干し大根サラダ はんぺんのすまし汁 フルーツ	精白米 三温糖	鯖 みそ はんぺん	生姜 切り干し大根 人参 きゅうり コーン缶 ほうれん草	ゆかりの素 みりん 酒 りんご酢 塩 しょうゆ	クロックムッシュ 肝油ドロップ 牛乳
13 火 27	ご飯 豚肉のすき焼き風煮 きゅうりの浅漬け 大根のみそ汁 フルーツ	精白米 三温糖	豚肉 豆腐 みそ	白菜 玉ねぎ 人参 しいたけ きゅうり 大根	しょうゆ みりん 酒 かつおだし汁 塩	スイートポテトパイ 牛乳
14 水 28	ナポリタンスパゲティ 鶏レバーの甘煮 ブロッコリー 小松菜のスープ フルーツ	スパゲティ 三温糖 オリーブ油 油	ベーコン バター 鶏レバー肉	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム 生姜 コーン缶 小松菜 ブロッコリー	ケチャップ コンソメ 塩 トマトピューレ しょうゆ みりん 酒	だし茶漬け 牛乳
15 木 29	ハヤシライス ジャーマンポテト ブロッコリー フルーツ	精白米 油 三温糖 オリーブ油	豚肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム じゃが芋 ブロッコリー	ハヤシルウ ケチャップ 塩 コンソメ	肉まん 牛乳
16 金 30	食パン(ママレード・ジャム・パター) 魚のバターしょうゆ焼き れんこんサラダ 春雨スープ フルーツ	食パン マヨネーズ 三温糖 春雨	バター 魚 ハム	にんにく 生姜 れんこん きゅうり コーン缶 白菜 人参	ママレード・ジャム しょうゆ みりん 酒 りんご酢 塩 鶏ガラスープの素	バナナヨーグルト ドーナツ 肝油ドロップ 牛乳
17 土 31	ご飯 豆腐チャンプルー トマト ごぼうとかぶのみそ汁 フルーツ	精白米 油 三温糖	豆腐 卵 豚肉 みそ おかか 油揚げ	玉ねぎ 人参 もやし トマト ごぼう かぶ	しょうゆ 塩 酒	お菓子 牛乳

<< バナナヨーグルトドーナツ >>

材料 8個分

バナナ 1本
ホットケーキミックス 150g
無糖ヨーグルト 大さじ3
揚げ油 適量

①ボウルにバナナを入れ、マッシュヤーやフォークなどでつぶす。
②①にヨーグルト、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。
③フライパンに油を入れて170℃に温める。②の生地をスプーンでさくって静かに油の中に入れて、きつね色になるまで揚げる。
余熱がとれたらできあがり。

	目標値	平均値
エネルギー	532kcal	558kcal
たんぱく質	21.3g	24.7g
脂質	14.8g	16.6g

☆お正月メニュー☆

7 水	年明けうどん 筑前煮 紅白なます風サラダ 栗きんとん かまぼこ フルーツ	うどん 三温糖 マヨネーズ 麺	うずら卵 鶏肉 かまぼこ	わかめ れんこん 人参 しいたけ 大根 栗 さつま芋	しょうゆ みりん 酒 塩 りんご酢	七草がゆ 牛乳
--------	--	--------------------	-----------------	----------------------------------	----------------------	------------

☆誕生会メニュー☆

20 火	手巻き寿司 照り焼きチキン ブロッコリー 豚汁 フルーツ	精白米 三温糖	魚肉ソーセージ 卵 鶏肉 豚肉	きゅうり 生姜 ブロッコリー 大根 人参 ごぼう ねぎ のり	塩 しょうゆ みりん 酒	クレープ 牛乳
---------	--	---------	--------------------	---	-----------------	------------