

令和8年1月分 給食予定献立表

3歳児以上児（全アレルギー表示）

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
5	月	昼食	ごはん		胚芽米			
			ツナコーンカレー	ツナ スキムミルク	油 じゃが芋	玉葱 人参 コーン	カレールウ チャツネ	705 kcal 19.5 g 21.3 g
			キャベツの胡麻マヨサラダ	鶏肉	ごま ごま油 マヨネーズ	キャベツ 人参	塩	
			ウエハース				ウエハース	
		おやつ	お麩ラスク		砂糖 麺 バター 油			37 kcal
6	火	昼食	きつねうどん	油揚げ	うどん 砂糖	ほうれん草	醤油 みりん	338 kcal
			南瓜サラダ	チーズ	マヨネーズ	南瓜 きゅうり	塩	8.4 g
		みかん				みかん		8.5 g
		おやつ	わかめにぎり		胚芽米		わかめふりかけ	108 kcal
7	水	昼食	七草ごはん		胚芽米		七草の素 塩	275 kcal
			白身魚のおろし煮	たら	砂糖	大根	醤油 酒 みりん	14.1 g
			野菜の即席漬け	塩昆布		キャベツ 人参 きゅうり	醤油	2.6 g
			豆腐と麩のみそ汁	豆腐 みそ	麩	青葱		
		おやつ	ふかし芋		さつま芋			80 kcal
8	木	昼食	ごはん		胚芽米			387 kcal
			挽肉のみぞ風味焼き	豚肉 卵 みそ	ごま油 砂糖 パン粉	玉葱	塩 鶏ガラ 醤油 こしょう	16.2 g
			青菜のツナ和え	ツナ 鰹節		チンゲン菜 コーン	醤油	12 g
			野菜汁		さつま芋	大根 人参 太葱	醤油 塩	
		おやつ	スコーン	牛乳	バター ホットケーキミックス			108 kcal
9	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			463 kcal
			ポークシチュー	豚肉	じゃが芋	玉葱 人参 トマト缶	ハヤシルウ デミグラス缶 ウスターソース	16.4 g
			ミモザサラダ	そぼろ卵	マヨネーズ	ほうれん草 人参	塩	18.5 g
			バナナ			バナナ		
		おやつ	牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	塩むすび	昆布	胚芽米		塩	108 kcal
10	土	昼食	ねぎ塩ぶたどん	豚肉	胚芽米 ごま油	玉葱 人参 えのき 青葱 太葱 にんにく	鶏ガラ 塩 酒	361 kcal
			みそ汁	みそ 豆腐		人参 玉葱		12 g
		おやつ	黄桃缶			黄桃缶		10.4 g
		おやつ	メープルマフィン				メープルマフィン	128.0 kcal
13	火	昼食	ごはん		胚芽米			388 kcal
			さばの土佐焼き	さば 鰹節	砂糖	生姜	醤油 酒 醋 みりん	15.5 g
			大根のそぼろあんかけ	鶏肉	砂糖 片栗粉	大根 人参 青葱	醤油	13.4 g
			油揚げと青菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜		
		おやつ	牛乳羹	牛乳	砂糖	みかん缶	アガー	43 kcal
14	水	昼食	ごはん		胚芽米			433 kcal
			チキンカツ	鶏肉 卵	パン粉 油 小麦粉 砂糖		ケチャップ ソース 塩 こしょう	20.8 g
			キャベツとほうれん草の胡麻和え		ごま 砂糖	キャベツ ほうれん草 きゅうり	醤油	12.4 g
			中華スープ	豆腐		わかめ えのき 青葱	鶏ガラ 塩 醤油	
		おやつ	いちごフルーチェ	牛乳			フルーチェ	37 kcal
15	木	昼食	五目ラーメン	豚肉 五目しんじょ	中華麺 ごま油	たけのこ 人参 白菜 もやし 青葱	鶏ガラ 塩	321 kcal
			ポテトサラダ	ハム	マヨネーズ じゃが芋	きゅうり 人参	塩	11.6 g
			黄桃缶			黄桃缶		12.1 g
			牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	フライドポテコンソメパンチ風	チーズ	油 砂糖		フライドポテコンソメ 塩	235 g
16	金	昼食	人参ブレッド		人参ブレッド			437 kcal
			ポテトクリームシチュー	鶏肉 ベーコン 牛乳 バター 油 じゃが芋		玉葱 人参 グリンピース	コンソメ シチュールウ	15.4 g
			ロースハムのサラダ	ハム	油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 塩	18.6 g
			ウエハース				ウエハース	
		おやつ	ゆかりにぎり		胚芽米		ゆかり	109 kcal
17	土	昼食	ごはん					372 kcal
			じゃが芋のそぼろ和え	鶏肉	油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	玉葱 人参	酒 塩 鶏ガラ	10.1 g
			油揚げと青菜のみそ汁	みそ 油揚げ		小松菜		6.5 g
			みかん缶			みかん缶		
		おやつ	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	46 kcal
19	月	昼食	ごはん		胚芽米			397 kcal
			油淋鶏	鶏肉	油 片栗粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく 太葱	酢 醤油	15.4 g
			春雨サラダ	ハム	ごま油 ごま 春雨 砂糖	きゅうり 人参 コーン	酢 醤油 砂糖	13 g
			青梗菜ときのこのスープ			チンゲン菜 しめじ	鶏ガラ 塩	
		おやつ	野菜ジュースゼリー			野菜ジュース	ゼリーミックス	48 kcal

日	曜日	区分	献立	赤色の食品		黄色の食品		緑の食品		その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる			からだの調子を整える			
20	火	昼食	おかかライス	鰹節	胚芽米					醤油	407 kcal
			野菜入り卵焼き	ハム 卵	油 砂糖	ごま油	ほうれん草 人参	生姜	コンソメ ケチャップ	15.1 g	
			さつま芋のみぞ汁	油揚げ みそ	さつま芋		わかめ 椎茸			9.2 g	
			バナナ				バナナ				
		おやつ	ジャムサンド		食パン				ブルーベリージャム	71 kcal	
21	水	昼食	ビビンバ風ごはん	豚肉	胚芽米 ごま 砂糖 ごま油	生姜 生姜	にんにく 人参 太葱 もやし ほうれん草 コーン	醤油 鶏ガラ	醤油 鶏ガラ 塩 醤油	409 kcal	
			わかめスープ	豆腐 わかめ	ごま油		太葱 わかめ		鶏ガラ 塩 醤油	15.3 g	
			みかん				みかん			11.6 g	
			牛乳	牛乳						67 kcal	
		おやつ	ショートブレッド		小麦粉 砂糖 バター					166 kcal	
22	木	昼食	ごはん		胚芽米						411 kcal
			麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ	片栗粉 油 砂糖		椎茸 人参 太葱 生姜	にんにく	鶏ガラ 塩 醤油 オイスターソース	11.1 g	
			中華風和え物	ハム	ごま油 砂糖		キャベツ きゅうり		醤油 酢	10 g	
			みかん缶				みかん缶				
		おやつ	マーラーカオ	卵 牛乳	ホットケーキミックス 黒糖 ごま油 油				醤油	139 kcal	
23	金	昼食	バターロール		バターロール						484 kcal
			ハンバーグステーキ	合挽肉 卵 牛乳	パン粉 砂糖	玉葱			ケチャップ 中濃ソース 塩	19.3 g	
			マカロニチーズサラダ	チーズ ハム	マカロニ マヨネーズ	きゅうり				21.3 g	
			りんご			りんご					
			牛乳	牛乳						67 kcal	
		おやつ	牛ごぼうむすび		胚芽米				牛ごぼうふりかけ	113 kcal	
24	土	昼食	ごはん		胚芽米						404 kcal
			カレー	豚肉	油 ジャガイモ	人参 玉葱			カレールウ	15.1 g	
			コンソメスープ	ワインナー			キャベツ 人参		コンソメ 塩	9.7 g	
			パイン缶				パイン缶				
		おやつ	オレンジゼリー						オレンジゼリー	61 kcal	
26	月	昼食	ごはん		胚芽米						314 kcal
			白身魚のカレー風味揚げ	たら	片栗粉 油				塩 カレー粉	12.8 g	
			三色おひたし	鰹節	砂糖	ほうれん草 人参 もやし			醤油	6.4 g	
			大根のみぞ汁	みそ		大根 人参					
		おやつ	りんごゼリー			りんごジュース			ゼリーミックス	52 kcal	
27	火	昼食	ごはん		胚芽米						323 kcal
			ちゃんこ鍋	鶏肉 豆腐 みそ		人参 太葱 椎茸 えのき 白菜 茄蔔			醤油 塩	10.1 g	
			たたききゅうり		砂糖 ごま油	きゅうり			醤油 酢	2.7 g	
			バナナ			バナナ					
			牛乳	牛乳						67 kcal	
		おやつ	海苔チーズトースト	チーズ 海苔佃煮	食パン					84 kcal	
28	水	昼食	なかよしパーティーのためお弁当								
			おやつ	マフィン	牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 バター					129 kcal
29	木	昼食	大豆入りじゃこごはん	しらす 大豆	胚芽米				塩 醤油 みりん		365 kcal
			大根の煮物	鶏肉	砂糖 油	大根 人参 茄蔔			塩 醤油	12.9 g	
			里芋と白菜のみぞ汁	みそ	里芋	白菜 人参 青葱				5.4 g	
			りんご			りんご					
		おやつ	ドーナツ						ドーナツ	141 kcal	
30	金	昼食	小松菜入りクリームパスタ	鶏肉 ベーコン 牛乳	スパゲティ バター 油	玉葱 小松菜 しめじ 椎茸 えのき			シチュールウ コンソメ 塩		317.0 kcal
			ブロッコリーサラダ	ツナ	ごま マヨネーズ	ブロッコリー 人参			めんつゆ	13.8 g	
			オレンジ			オレンジ				8.3 g	
			牛乳	牛乳						67 kcal	
		おやつ	焼きおにぎり		胚芽米 砂糖 ごま油				醤油 みりん	121 kcal	
31	土	昼食	豚丼	豚肉	胚芽米 砂糖 ごま油	玉葱 人参 もやし 生姜	にんにく		醤油		379 kcal
			しめじとキャベツのみぞ汁	みそ		キャベツ 人参 しめじ				11.4 g	
			バナナ			バナナ				7.2 g	
		おやつ	もものタルト						もものタルト	125 kcal	