令和８年

1月　給食献立表

杉ノ子第三保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5	月	チキンカレーライス 白菜スープ バンサンスー ヨーグルト	牛乳 菓子 ホットケーキ 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・なると・ロースハム・ヨーグルト・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・いりごま・はるさめ・ごま油・三温糖・ホットケーキミックス・メープルシロップ	たまねぎ・にんじん・はくさい・長ねぎ・きゅうり
6	火	ご飯 味噌汁 鯖の甘辛煮 きゅうりの和え物 茹でキャベツ オレンジゼリー	ヨーグルト 麦茶 七草粥 麦茶	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・さば・若鶏もも皮なし	精白米・三温糖・ごま油・マヨネーズ・ゼリー	たまねぎ・みずな・しょうが・きゅうり・にんじん・キャベツ・ほうれんそう・だいこん・かぶ・かぶの葉
7	水	ブリオッシュ 白菜とえのきのスープ 中華風ローストチキン 焼き豚サラダ ヨーグルト	バナナ 麦茶 わかめごはん 麦茶	若鶏もも皮なし・焼き豚・ヨーグルト	ブリオッシュ・有塩バター・三温糖・いりごま・マヨネーズ・精白米	バナナ・はくさい・たまねぎ・えのきたけ・しょうが・にんにく・キャベツ・きゅうり
8	木	ハッシュドポーク もやしのスープ ツナサラダ 果物（みかん）	ジュース 菓子 クリームコーンパスタ 麦茶	ぶたロース・ベーコン・まぐろ油漬缶詰・牛乳・パルメザンチーズ	菓子・精白米・有塩バター・薄力粉・いりごま・調合油・マカロニ・スパゲティ	りんごジュース・たまねぎ・トマトケチャップ・トマトピューレ・りょくとうもやし・生しいたけ・キャベツ・きゅうり・みかん・ほうれんそう・コーン缶詰クリーム
9	金	ふりかけご飯 味噌汁 はんぺんフライ ポテトサラダ 果物（バナナ）	牛乳 菓子 お汁粉(すいとん) せんべい 麦茶	牛乳・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・はんぺん・鶏卵・ロースハム・エッグケア・あずき	菓子・精白米・薄力粉・パン粉・調合油・じゃがいも・三温糖	えのきたけ・こねぎ・きゅうり・にんじん・バナナ
10	土	ミートソーススパゲティ 若布ｽ-プ コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 炊き込みご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・ぶたひき肉・パルメザンチーズ・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・三温糖・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・にんにく・セロリー・ホールトマト・トマトケチャップ・塩わかめ・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・乾しいたけ
13	火	ごま塩ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 茹でキャベツ 蒸し野菜 果物（みかん）	ヨーグルト 麦茶 りんごの包み揚げ 牛乳	ヨーグルト・油揚げ・みそ・削り節・煮干し・押し豆腐・鶏ひき肉・牛乳	精白米・ごま塩・片栗粉・三温糖・マヨネーズ・さつまいも・無塩バター・ぎょうざの皮・調合油	たまねぎ・はくさい・にんじん・れんこん・生しいたけ・えのきたけ・キャベツ・くりかぼちゃ・みかん・りんご缶詰
14	水	バターロール 鶏とかぶのスープ 豚肉のマーマレード和え 蒸し野菜 ヤクルト	バナナ 麦茶 マドレーヌ 牛乳	若鶏もも皮なし・削り節・ぶたロース・乳酸菌飲料・鶏卵・牛乳	バターロール・三温糖・調合油・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉・無塩バター	バナナ・かぶ・えのきたけ・にんじん・かぶの葉・にんにく・たまねぎ・マーマレード・ブロッコリー・レモン果汁
15	木	プルコギ丼 味噌汁 オリエンタルサラダ 果物（バナナ）	ジュース 菓子 鮭青菜おにぎり 麦茶	ぶたロース・木綿豆腐・みそ・煮干し・削り節・若鶏ささ身・さけ	菓子・精白米・調合油・三温糖・ごま油・コーンフレーク・いりごま	りんごジュース・にんにく・たまねぎ・にんじん・ごぼう・にら・塩わかめ・キャベツ・きゅうり・バナナ
16	金	ご飯 野菜のカレースープ タラのステーキソースかけ スパゲティサラダ 茹でブロッコリー 果物（みかん）	牛乳 菓子 黒ごま入り サーターアンダギー 牛乳	牛乳・ぶたロース・たら・プロセスチーズ・鶏卵	菓子・精白米・じゃがいも・調合油・薄力粉・三温糖・マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・マヨネーズ・黒砂糖・いりごま・すりごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・みかん
17	土	豚汁うどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	牛乳 菓子 ジャムサンド 牛乳	牛乳・ぶたロース・油揚げ・みそ・削り節・鶏ひき肉・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・三温糖・食パン	にんじん・長ねぎ・ほうれんそう・ごぼう・はくさい・冷凍くりかぼちゃ・いちごジャム
19	月	納豆ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 肉じゃが 果物（みかん）	牛乳 菓子 揚げパン 牛乳	牛乳・納豆・みそ・削り節・煮干し・さけ・ぶたロース	菓子・精白米・じゃがいも・しらたき・調合油・三温糖・ロールパン・グラニュー糖	だいこん・こまつな・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・みかん
20	火	ふりかけご飯 味噌汁 酢鶏 もやしとほうれん草の胡麻和え ぶどうゼリー	ヨーグルト 麦茶 バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・生揚げ・みそ・削り節・煮干し・若鶏もも皮なし・鶏卵・牛乳	精白米・片栗粉・調合油・さつまいも・三温糖・すりごま・ゼリー・薄力粉・無塩バター	えのきたけ・塩わかめ・しょうが・にんじん・たまねぎ・青ピーマン・乾しいたけ・トマトケチャップ・りょくとうもやし・ほうれんそう・バナナ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂　肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ﾚﾁﾉｰﾙ当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳未満児	506	19.9	16.2	232	1.9	149	0.31	0.37	31	4.6	2.0
3歳以上児	590	22.8	19.1	209	2.3	174	0.38	0.35	40	5.9	2.4

＊おやつの上段は乳児の午前のおやつです。
＊食材の仕入れなどの都合により献立を変更することがあります。
＊乳児は卵不使用のマヨネーズを使用しています。
★は今月の新メニューです。

園長	栄養士	保護者

令和８年

1月　給食献立表

杉ノ子第三保育園

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	水	牛乳パン ミネストローネスープ スパニッシュオムレツ 大根サラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 中華おこわ 麦茶	鶏卵・ベーコン・ヨーグルト・ぶたロース	牛乳パン・マカロニ・スパゲティ・有塩バター・じゃがいも・調合油・精白米・ごま油・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・セロリー・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・だいこん・きゅうり・にんじん・くりかぼちゃ・ゆでたけのこ・乾しいたけ
22	木	お赤飯 切干し大根の味噌汁 鶏肉の甘辛たれ シルバーサラダ 粉吹き芋 果物（みかん）	ジュース 菓子 プリンアラモード 麦茶	ささげ・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・ロースハム・エッグケア・ホイップクリーム	菓子・精白米・ごま塩・片栗粉・調合油・三温糖・はるさめ・じゃがいも・カスタードプディング	りんごジュース・切干しだいこん・にんじん・こまつな・しょうが・にんじん・きゅうり・みかん・いちご
23	金	若布ごはん 味噌汁 カジキの人参ソース焼き 切干大根の煮付け 果物（みかん）	牛乳 菓子 いももち 牛乳	牛乳・油揚げ・みそ・煮干し・削り節・めかじき・エッグケア・さつま揚げ	菓子・精白米・三温糖・調合油・じゃがいも・有塩バター・片栗粉	えのきたけ・こまつな・にんじん・切干しだいこん・さやいんげん・みかん
24	土	スパゲティナポリタン 白菜スープ グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 若布とチーズのおにぎり 麦茶	牛乳・ベーコン・パルメザンチーズ・なると・ヨーグルト・プロセスチーズ	菓子・マカロニ・スパゲティ・調合油・いりごま・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・ホールトマト・トマトケチャップ・はくさい・長ねぎ・キャベツ・きゅうり
26	月	ご飯 すまし汁 鶏肉のみそからめ焼き ★ビーフン野菜ソテー 果物（バナナ）	牛乳 菓子 ピザトースト 牛乳	牛乳・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし・みそ・ベーコン・プロセスチーズ	菓子・精白米・三温糖・ビーフン・調合油・ごま油・食パン	えのきたけ・ほうれんそう・長ねぎ・まこんぶ・たまねぎ・にんじん・青ピーマン・乾しいたけ・バナナ・トマトケチャップ
27	火	ご飯 かきたま汁 鮭のスタミナ焼き ジャーマンポテト 果物（みかん）	ヨーグルト 麦茶 凍り豆腐のそぼろご飯 麦茶	ヨーグルト・鶏卵・削り節・さけ・みそ・フランクフルトソーセージ・凍り豆腐・鶏ひき肉	精白米・片栗粉・じゃがいも・調合油・三温糖	えのきたけ・長ねぎ・さやえんどう・まこんぶ・セロリー・にんにく・たまねぎ・みかん・にんじん
28	水	バターロール 五目スープ タンドリーチキン 小松菜のカリカリベーコンサラダ 蒸し野菜 ヨーグルト	バナナ 麦茶 お好み揚げ 牛乳	若鶏もも皮なし・プレーンヨーグルト・ベーコン・ヨーグルト・鶏卵・牛乳	バターロール・オリーブ油・三温糖・お好み焼き粉・調合油	バナナ・たまねぎ・にんじん・ゆでたけのこ・チンゲンサイ・乾しいたけ・にんにく・しょうが・トマトケチャップ・こまつな・キャベツ・くりかぼちゃ・こねぎ・冷凍コーン・あおのり
29	木	麻婆丼 春雨スープ ナムル りんごゼリー	牛乳 菓子 大学芋 牛乳	牛乳・木綿豆腐・ぶたひき肉・みそ	菓子・精白米・調合油・三温糖・片栗粉・はるさめ・ごま油・いりごま・ゼリー・さつまいも・いりごま	長ねぎ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・りょくとうもやし・きゅうり
30	金	ご飯 豚汁 鯖の竜田揚げ 海苔和え 果物（みかん）	ジュース 菓子 きなこ蒸しパン 牛乳	ぶたロース・生揚げ・みそ・さば・きな粉・牛乳	菓子・精白米・さといも・糸こんにゃく・調合油・片栗粉・薄力粉・三温糖	りんごジュース・だいこん・にんじん・ごぼう・長ねぎ・しょうが・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん・焼きのり・みかん
31	土	カレーうどん コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子 ラスク 牛乳	牛乳・ぶたロース・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・食パン・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・長ねぎ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン

★　今月のおすすめメニュー　★

「豚肉のマーマレード和え」＜大人2人、子ども2人分＞

普段よく使う豚肉をちょっと違った料理にしてみませんか？
そのままだと酸味や苦みがあって苦手な子も多いマーマレード
ジャムもたっぷりの玉ねぎと煮込むととても食べやすくなります。

＜材料＞
- 豚こま切れ肉…240ｇ
- にんにく…１かけ
- サラダ油…小さじ1
- 塩…少々
- 玉ねぎ…240ｇ

★マーマレード…大さじ3
★砂糖…小さじ2
★醤油…小さじ1強
★酒…小さじ1弱
★みりん…小さじ1

＜作り方＞
1.にんにくは皮をむいてみじん切り、玉ねぎは薄切りにしておく。
2.フライパンにサラダ油とにんにくを入れて弱火にし、
　香りが立ったら豚肉、玉ねぎをいれて中火で炒める。
3.★をあわせて加え、炒め煮にする。
4.塩で味を調える。