

# 倉治こども園 きゅうしょくだより (令和8年1月)

| 日   | メニュー                                   |  | 10時間食             | 3時間食   |
|-----|--|--|-------------------|--|
|     | 主な食材                                   |  | 乳児のみ              |  |
| 5月  | 菜めし<br>白身魚フライ・ブロッコリー<br>切干大根の煮物<br>味噌汁 | 米 菜めし<br>白身魚フライ 油 トンカツソース ブロッコリー<br>切干大根 人参 サラダ油 砂糖 醤油<br>きざみあげ ワカメ だし汁 味噌                   | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>雪の宿<br>動物園ゼリー  |
| 6火  | 御飯<br>鶏肉の西京焼き<br>紅白なます<br>すまし汁         | 米<br>鶏肉 白味噌 砂糖 みりん 料理酒<br>大根 人参 砂糖 酢 塩<br>切り麩 玉葱 ネギ だし汁 醤油                                   | 牛乳<br>かつぱ<br>えびせん | 牛乳<br>★ちんすこう<br>小麦粉 砂糖 塩<br>サラダ油 スキムミルク                          |
| 7水  | 御飯<br>八宝菜<br>シューマイ<br>中華スープ            | 米<br>豚コマ 白菜 玉葱 人参 ピーマン ムキエビ<br>サラダ油 片栗粉 料理酒 醤油 中華スープペースト<br>シューマイ ボン酢<br>大根 ワカメ 中華スープペースト 醤油 | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ   |
| 8木  | ワカメ御飯<br>ハンバーグ<br>ミニナポリタン<br>コンソメスープ   | 米 炊き込みわかめ<br>ハンバーグ ケチャップ サラダ油<br>スパゲティ あらびきウインナー 玉葱 サラダ油 ケチャップ 胡椒<br>玉葱 キャベツ コンソメ 醤油         | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★お誕生日ケーキ<br>ホットケーキミックス スキムミルク<br>マーガリン 牛乳<br>ホイップクリーム ミカン缶 |
| 9金  | 御飯<br>筑前煮<br>小松菜の胡麻和え<br>すまし汁          | 米<br>鶏肉 ササガキ 人参 板コンニャク グリーンピース サラダ油 砂糖 醤油 みりん<br>小松菜 人参 白胡麻 砂糖 醤油<br>豆腐 ワカメ だし汁 醤油           | 牛乳<br>かつぱ<br>えびせん | お茶<br>★にゅうめん<br>そうめん 人参 ネギ きざみあげ<br>だし汁 醤油 みりん                   |
| 10土 | 鶏塩ラーメン<br>フルーツ                         | 中華そば玉 鶏肉 玉葱 人参 白菜<br>創味シャンタン 鶏ガラスープの素 コンソメ 胡麻油<br>パイン缶                                       |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ   |
| 12月 | 成人の日                                   |  |                   |  |
| 13火 | ゆかり御飯<br>タラの漬け焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>すまし汁  | 米 ゆかり<br>タラ 醤油 みりん<br>ほうれん草 人参 醤油 だし汁 砂糖<br>ワカメ 切り麩 だし汁 醤油                                   | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | お茶<br>★たご焼き<br>たご焼き トンカツソース 背のり                                  |
| 14水 | 御飯<br>メンチカツ<br>小松菜とちくわの和え物<br>味噌汁      | 米<br>メンチカツ 油 トンカツソース<br>小松菜 人参 焼きちくわ 醤油 砂糖<br>きざみあげ 大根 だし汁 味噌                                | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>★きなこ米粉蒸しパン<br>米の粉 きな粉 砂糖<br>サラダ油 BP スキムミルク                 |
| 15木 | 御飯<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>キャベツの和え物<br>すまし汁    | 米<br>豚コマ 絹厚揚げ 白菜 人参 サラダ油 だし汁 砂糖 醤油<br>キャベツ 人参 もやし 砂糖 醤油<br>切り麩 玉葱 だし汁 醤油                     | 牛乳<br>かつぱ<br>えびせん | 牛乳<br>★マスカットゼリー<br>カップゼリーの素 マスカット味                               |
| 16金 | 木の葉丼<br>さつまいもの甘煮<br>味噌汁                | 米 きざみあげ 赤板 玉葱 えのき<br>ネギ 卵 醤油 みりん 砂糖<br>さつまいも だし汁 砂糖 醤油<br>豆腐 ワカメ だし汁 味噌                      | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★スコーン<br>ホットケーキミックス マーガリン<br>牛乳 砂糖 スキムミルク                  |
| 17土 | 五目うどん<br>フルーツ                          | うどん 鶏肉 白菜 人参 きざみあげ<br>ネギ だし汁 醤油 みりん 胡麻油<br>ミカン缶  |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ   |

| 日   | メニュー                                    |   | 10時間食             | 3時間食   |
|-----|---|---|-------------------|--|
|     | 主な食材                                    |   | 乳児のみ              |  |
| 19月 | 御飯<br>アジの南蛮漬け<br>小松菜の煮浸し<br>すまし汁        | 米<br>アジ 料理酒 塩 片栗粉 油 玉葱 人参 酢 砂糖 醤油<br>小松菜 人参 きざみあげ だし汁 砂糖 醤油<br>切り麩 ワカメ だし汁 醤油                                     | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>★マカロニあべかわ<br>マカロニ きな粉 砂糖 塩                           |
| 20火 | 御飯<br>干草卵焼き<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>味噌汁       | 米<br>卵 鶏ミンチ 玉葱 人参 ネギ 砂糖 醤油 サラダ油<br>ブロッコリー コーン 人参 砂糖 醤油 白胡麻<br>豆腐 玉葱 だし汁 味噌  | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★抹茶蒸しパン<br>抹茶 ホットケーキミックス<br>スキムミルク 砂糖<br>サラダ油 牛乳     |
| 21水 | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>フルーツ             | 米 豚コマ 玉葱 じゃがいも 人参<br>カレールウ 無塩バター ケチャップ ウスターソース<br>キャベツ 人参 コーン ノンオイルフレンチドレッシング 砂糖<br>パイン缶                          | 牛乳<br>かつぱ<br>えびせん | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                       |
| 22木 | 御飯<br>豚すき風煮<br>大根の和え物<br>すまし汁           | 米<br>豚コマ 人参 豆腐(焼き) 玉葱 白菜 ネギ サラダ油 砂糖 醤油 みりん だし汁<br>大根 人参 コーン 砂糖 醤油<br>切り麩 ワカメ だし汁 醤油                               | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | 牛乳<br>★バリバリピザ<br>餃子の皮 ケチャップ ピーマン<br>ツナ缶 シュレッドチーズ           |
| 23金 | ルーローハン<br>台式滷菜(キャベツの甘酢和え)<br>シルビーフン     | 米 豚ミンチ 豆ミンチ 玉葱 人参 ほうれん草<br>おろし生姜 醤油 砂糖 オイスターソース 胡麻油<br>キャベツ ワカメ 酢 砂糖 塩<br>ビーフン ネギ 蒸し鶏 鶏ガラスープの素 おろし生姜 おろしニンニク 塩 胡椒 | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★マーラーカオ<br>小麦粉 BP 卵 サラダ油 牛乳<br>醤油 砂糖 黒胡椒 スキムミルク      |
| 24土 | ワカメラーメン<br>フルーツ                         | 中華そば玉 豚コマ ワカメ 玉葱 コーン サラダ油<br>胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト<br>ミカン缶  |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                       |
| 26月 | ワカメ御飯<br>サバの塩焼き<br>切干大根の胡麻サラダ<br>味噌汁    | 米 炊き込みわかめ<br>サバ 料理酒 塩<br>切干大根 ミックスベジタブル 胡麻ドレッシング<br>きざみあげ 切り麩 だし汁 味噌  | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>★麩のラスク(ココア)<br>切り麩 マーガリン<br>グラニュー糖 ココア               |
| 27火 | 中華丼<br>テンゲンサイのナムル<br>中華スープ              | 米 豚コマ 白菜 人参 玉葱 醤油<br>中華スープペースト 料理酒 砂糖 塩 胡麻油 片栗粉 ネギ<br>チンゲンサイ 人参 白胡麻 胡麻油 鶏ガラスープの素<br>玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油           | 牛乳<br>ぱりんこ        | 牛乳<br>★マドレーヌ<br>ホットケーキミックス 砂糖<br>マーガリン 卵 スキムミルク<br>パナエッセンス |
| 28水 | パン<br>クリームシチュー<br>ほうれん草の胡麻ドレサラダ<br>デザート | ロールパン<br>鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 サラダ油 シチュールウ 牛乳 コンソメ 塩<br>ほうれん草 人参 胡麻ドレッシング<br>動物園ゼリー                                      | 牛乳<br>サッポロ<br>ポテト | お茶<br>★ゴマおやき<br>米 胡麻油 黒胡椒<br>白胡麻 塩 醤油                      |
| 29木 | 御飯<br>揚げ餃子・ブロッコリー<br>高野豆腐の中華煮<br>中華スープ  | 米<br>ギョーザ 油 ボン酢 ブロッコリー<br>高野豆腐 人参 グリーンピース 中華スープペースト 醤油 砂糖 みりん サラダ油<br>玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油                         | 牛乳<br>かつぱ<br>えびせん | お茶<br>ヨーグルト<br>エースコイン                                      |
| 30金 | 御飯<br>てりやきミートボール<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ  | 米<br>ミートボール 玉葱 人参 醤油 砂糖 みりん 片栗粉<br>マカロニ MV 砂糖 エッグケアマヨネーズ<br>もやし キャベツ コンソメ 醤油                                      | 牛乳<br>ふわっと<br>えび味 | 牛乳<br>北海道ミルクパン   |
| 31土 | 豚肉うどん<br>フルーツ                           | うどん 豚コマ 玉葱 人参 ワカメ ネギ<br>だし汁 かつお かつこんみ 醤油 みりん 胡麻油<br>パイン缶  |                   | 牛乳<br>動物園ゼリー<br>ぱりんこ                                       |

|       | エネルギー(kcal) | タンパク質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 塩分(g) |
|-------|-------------|----------|-------|-----------|-------|
| 1,2歳児 | 531         | 19.3     | 19.6  | 300       | 1.7   |
| 3歳以上児 | 543         | 19.6     | 17.7  | 235       | 1.9   |

※ BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。  
 ※ 国産のお米を使用しております。  
 ※ だし汁は、だし昆布、だしかつおを使用しています。  
 ※ エッグケアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

※この値は一ヶ月の平均値です。