

# 2026年 1月分献立表

ふらっと保育園

日	曜日	献立名	材料名			おやつ	午前
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
5	月	カレーライス（チキン） 切干大根とわかめのサラダ 果物（みかん缶） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 アレキ-フリー-カレーカ りんごゼラム じゃがいも、コーンフレーク	鶏肉 牛乳	切干大根 カットわかめ みかん缶 にんにく にんじん たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳	
19							
6	火	ごはん 鮭の塩麹焼き 青菜とコーンの和え物 みそ汁（じゃが芋、玉ねぎ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 じゃがいも ごま油 食パン 上白糖	みそ さけ きなこ 豆腐 牛乳	コーンホール缶詰 ほうれんそう たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 きなこクリームサンド 麦茶 牛乳	
20							
7	水	ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁（豆腐、わかめ） 果物（パインアップル） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 ツナ缶	乾しいたけ パインアップル、かぶの葉 カットわかめ、かぶ れんこん、だいこん ふりかけ ゆかり にんじん、しらたき	ピスケット 麦茶 牛乳 7日：【七草の日】七草ごはん 21日：ツナ人参ごはん 麦茶、牛乳	
21							
8	木	ごはん 白身魚の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁（茄子、人参） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 ノンエッギング マヨネーズ 揚げ玉 干しうどん	シリバー みそ 牛乳	黄パブリカ フロッコリー にんじん なす、ねぎ しょうが カットわかめ	ヨーグルト 麦茶 たぬきうどん 麦茶 牛乳	
9	金	ごはん 鶏肉のごママヨネーズ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 みそ汁（チンゲン菜、麩） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま、調合油 小町麩、上白糖 ホットケーキミックス粉 ノンエッギング マヨネーズ オリーブ油、さつまいも	鶏肉 みそ 豚ひき肉 かつお節 牛乳	刻み昆布 チゲンサイ キャベツ あおのり	せんべい 麦茶 牛乳 お好み焼き 麦茶 牛乳	
23							
10	土	白菜タンメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物（もも缶） 麦茶	中華めん ノンエッギング マヨネーズ ごま油 ぶどうパン	豚ばら肉 牛乳	黄桃缶 乾しいたけ はくさい にんじん きゅうり にら、かぼちゃ	クッキー 麦茶 牛乳 レーズンパン 麦茶 牛乳	
24							
13	火	ごはん 鰯の揚げだし 白和え（ひじき） みそ汁（キャベツ、南瓜） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖	豆腐 みそ さわら かつお節 牛乳	いんげん 乾燥ひじき キャベツ にんじん だいこん、焼きのり しらたき、かぼちゃ	せんべい 麦茶 牛乳 おにぎり（おかか） 麦茶 牛乳	
27							
14	水	ごはん 松風焼き 紅白なます みそ汁（もやし、油揚げ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 乾燥パン粉 上白糖 中華めん、ごま油	鶏ひき肉 油揚げ みそ 豚肉 牛乳	りょくとうもやし にんじん だいこん たまねぎ チゲンサイ コーンホール缶	ピスケット 麦茶 牛乳 しょうゆラーメン 麦茶 牛乳	
28							
15	木	ごはん ぶりのカレーかば焼き 白菜のあっさり煮 みそ汁（ごぼう、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 食パン	アレキ-フリー-ベーコン みそ ぶり 豚ひき肉 フロセチーズ 牛乳	チゲンサイ はくさい ごぼう えのきたけ 青ピーマン たまねぎ	ヨーグルト 麦茶 チーズミートトースト 麦茶 牛乳	
29							
16	金	ごはん 豚肉のみぞ焼き もやしと小松菜のナムル 春雨スープ 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油、さつまいも	豚肉 みそ 牛乳	りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな りんご	せんべい 麦茶 牛乳 さつま芋のりんご煮 麦茶 牛乳	
30							
17	土	キャベツのクリームスパゲティ（乳なし） スープ（コーン、チンゲン菜） 果物（パイン缶） 麦茶	スパゲッティ オリーブ油 アレキ-フリー シューフレーク ステイクパン	アレキ-フリー-ベーコン 牛乳	パイン缶 チゲンサイ コーンホール缶詰 キャベツ たまねぎ	クッキー 麦茶 牛乳 ステイクパン 麦茶 牛乳	
31							
26	月	三色丼 かぶの甘酢あえ みそ汁（茄子、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 せんべい	豚ひき肉 みそ 牛乳	ほうれんそう ぶなしめじ にんじん、かぶ なす、オレンジジュース たまねぎ、寒天 きゅうり、みかん缶	クラッカー 麦茶 牛乳 みかん入りゼリー せんべい 麦茶、牛乳	
22	木	【お誕生日会】 ごはん 鶏のかりん揚げ 花野菜サラダ みそ汁（なめこ、大根） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンエッギング マヨネーズ フリント	鶏肉 みそ 生クリーム 牛乳	フロッコリー カリフラワー なめこ だいこん しょうが パイン缶	ヨーグルト 麦茶 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳	

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。