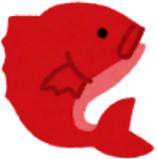


# 2026年 1月 いちご組予定献立表

昭和学園  
昭和幼稚園・なかよし保育園  
管理栄養士 藤松 樹里

	火	水	木	金	土	
						
5 ごはん 肉じゃが 白和え ごま そうめん汁 小麦・魚 みかん ・トマト	6 ごはん 変わり卵焼き 卵 キャベツのサラダ ごま・小麦 白菜のスープ 小麦 りんご ・高野豆腐の煮物 絞りクッキー 小麦・乳	7 ほ12 ごはん チキンカツ 小麦 もやしのナムル ごま カレースープ バナナ さつま芋のいと煮	8 始業式 幼午前保育 ほ5 ハヤシライス ごはん ハヤシルウ トマト チーズ 乳 野菜サラダ りんご ドーナツ 小麦	9 3~5歳もちつき 幼15:30降園開始 ごはん 豚肉と大豆のごまがらめ ごま お浸し みそ汁 魚 みかん ・人参の甘煮	10 ごはん 五目中華炒め ごま 中華風酢の物 ごま わかめスープ バナナ ・煮奴	
12 成人の日	13 自 3~5歳チャレンジ活動開始 ごはん 豚肉のネギみそ焼き 海藻サラダ 小麦 コンソメスープ 小麦 バナナ ・マカロニきな粉 小麦	14 ほ12 ㈯ ごはん 魚の南蛮漬け 魚 花野菜サラダ みそ汁 魚 りんご	15 自 ほ5 ちゃんぽん 小麦 鶏肉の照り焼き みかん ・ごはん ・レタスサラダ	16 ごはん 魚の重ね蒸し 魚 さつま芋のサラダ キャベツのスープ バナナ	17 そぼろ丼 ごはん 鶏そぼろ いんげん・炒り卵 卵 おかか和え すまし汁 みかん	
	18 人参ブリツツ 小麦	19 スノーボール 乳・小麦	20 焼きおにぎり 魚	21 りんごカスター・クラッカ添え卵・小麦・乳	22 おかし	
19 ㈯ ごはん 鶏肉の香味揚げ 春雨サラダ 小麦 ミネストローネ トマト・小麦 りんご ・ふかし芋	20 自 コーンピラフ 乳・小麦 ささみ入りサラダ ごま 小松菜のスープ 小麦 バナナ ・焼き豆腐	21 ほ× ㈯ ごはん キッシュオムレツ 卵・乳・トマト・小麦 甘酢和え みそ汁 魚 りんご ・金平ごぼう	22 ほ× 自 ごはん 麻婆豆腐 切干大根の和え物 ごま チングン菜のスープ みかん ・蒸し野菜	23 ごはん 魚のみりん焼き 魚 白菜のサラダ かきたま汁 魚・卵 バナナ ・納豆	24 ほか!ほかマルシェ ごはん 根菜カレー カラフルサラダ 小麦 みかん ・豆腐のおかか焼き	
26 ㈯ ごはん 鶏肉のガーリック焼き じゃが芋のチーズ煮 乳 みそ汁 魚 りんご ・サラダ	27 自 誕生会 ごはん スペゲッティナポリタン 小麦・トマト・乳 イタリアンサラダ ゼリー ・白身魚のソテー	28 ほ12 ㈯ ごはん れんこん入りすり身揚げ 魚 土佐酢和え 魚 すまし汁 魚 バナナ ・レバー煮	29 ほ5 ジリアンライス ごはん (0~2歳別盛り) 肉の甘辛炒め トマト 茹で野菜 コーンシチュー風 みかん ・スクランブルエッグ 卵	30 ごはん 魚の西京焼き 魚 五目煮 すまし汁 魚 バナナ ・酢の物	31 ごはん 豚肉と大根の煮物 卵サラダ 卵 みそ汁 りんご ・蒸し南瓜	
かりんとう 小麦・卵・ごま	きな粉せんべい	とうもろこしパン 小麦	ようかん	シリアル	おかし	

●材料の仕入れ状況等により、内容を変更させていただく場合がございます●