

令和 8 年



1月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PM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	牛乳 せんべい	お弁当持参	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・きな粉	サラダせんべい・砂糖	バナナ
6	火	牛乳 白い風船	ご飯 鶏肉の塩こうじ焼き 千草和え 豆腐のすまし汁	お茶 大学芋	牛乳・若鶏もも・ロース ハム・絹ごし豆腐	米・塩こうじ・砂糖・さつま いも・なたね油・三温糖・い りごま	チンゲンサイ・もやし・にんじ ん・えのきたけ・カットわか め・たまねぎ
7	水	牛乳 クッキー	麦ご飯 カレーのチヂミ焼き ゴマダレサラダ 里芋の味噌汁	お茶 七草おにぎり&いりこ	牛乳・まがれい・チー ズ・ちくわ・油揚げ・麦 みそ	クッキー・米・押麦・さとい も	ゆでブロッコリー・にんじん・ きゅうり・たまねぎ・青ねぎ
8	木	牛乳 クラッカー	ホークカレー 切干大根のサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 ココア蒸しパン	牛乳・ぶたひき肉・まぐ ろ水煮缶詰・プレーン ヨーグルト・豆乳	リッツ・米・じゃがいも・砂 糖・油・ホットケーキミッ クス	にんじん・たまねぎ・切干し だいこん・ほうれんそう・みかん 缶詰・白桃缶
9	金	牛乳 ウエハース	食パン 豚肉のマーマレード炒め マカロニサラダ トマトスープ	お茶 昆布おにぎり	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・ロースハム・大豆水 煮缶詰・若鶏むね	食パン・油・マカロニ・スパ ゲティ・マヨドレ・米	たまねぎ・しめじ・青ピーマ ン・マーマレードジャム・きゅ うり・にんじん・アスパラガ ス・トマトピューレ・昆布佃煮
10	土	牛乳 ビスケット	中華あんかけ丼 ほうれん草のスープ みかん	牛乳 お菓子	牛乳・ぶたかたロース(皮 脂無)・板かまぼこ	ビスケット・米・ごま油・砂 糖・片栗粉・緑豆はるさめ・ サッポロポテト	はくさい・たまねぎ・長ねぎ・ にんじん・生しいたけ・しょう が・にんにく・ほうれんそう・ みかん
13	火	牛乳 白い風船	ご飯 さわらのゆかり焼き ひじきと大豆のサラダ 大根の味噌汁	牛乳 りんごケーキ	牛乳・さわら・大豆水煮 缶詰・まぐろ水煮缶詰・ 油揚げ・麦みそ・豆乳	米・油・砂糖・ホットケーキ ミックス	乾ひじき・キャベツ・きゅう り・にんじん・だいこん・えの きたけ・こねぎ・りんご缶詰
14	水	牛乳 クッキー	野菜ラーメン かぼちゃサラダ フルーツゼリー	牛乳 麩のラスク	牛乳・ぶたもも(皮脂 無)・ウインナーソーセー ジ	クッキー・中華めん・ごま 油・マヨドレ・ゼリー・釜焼 きふ・無塩バター・グラ ニュー糖	りょくとうもやし・長ねぎ・に んじん・にら・コーン・くりか ぼちゃ・きゅうり・にんじん
15	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のカレー焼き マセドアンサラダ きのこスープ	牛乳 きなこシュガーパイ	牛乳・鶏むね(皮なし)・ ロースハム・きな粉	サラダせんべい・米・油・ じゃがいも・マヨドレ・パイ 皮・グラニュー糖	きゅうり・にんじん・ごまつ な・たまねぎ・しめじ・えのき だけ
16	金	牛乳 ウエハース	ご飯 あじの蒲焼 春雨サラダ 白菜のすまし汁 ハイン缶	お茶 フライドポテト	牛乳・あじ・かにかまぼ こ・絹ごし豆腐	米・片栗粉・油・砂糖・はる さめ・ごま油・フライドポテ ト	もやし・きゅうり・はくさい・ にんじん・パインアップル缶詰
17	土	牛乳 ビスケット	鮭チャーハン コンソメポテト ほうれん草の味噌汁	牛乳 お菓子	牛乳・麦みそ	ビスケット・米・ごま油・ じゃがいも・花麩・サラダせ んべい	たまねぎ・にんじん・こねぎ・ パセリ・ほうれんそう
19	月	牛乳 白い風船	ご飯 チキン南蛮 キャベツのゆかり和え さぶ汁	牛乳 甘納豆蒸しパン	牛乳・鶏むね(皮なし)・ 鶏卵	米・薄力粉・油・砂糖・マヨ ドレ・甘納豆(あずき)	たまねぎ・赤ピーマン・キャ ベツ・きゅうり・くりかぼちゃ・ にんじん・だいこん・こねぎ
20	火	牛乳 クラッカー	★食育献立 宮崎県の郷土料理 ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ 野菜スープ	お茶 菜飯おにぎり	牛乳・牛ひき肉・ぶたひ き肉・まぐろ水煮缶詰	リッツ・マカロニ・スパゲ ティ・油・砂糖・マヨドレ・ 米	たまねぎ・にんじん・ゆでグリ ンピース・トマトピューレ・ト マトケチャップ・ゆでブロッ コリー・きゅうり・にんじん・チ ンゲンサイ・黄パプリカ・しめ じ・菜飯の素

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B 1 (mg)	ビタミンB 2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当 量 (g)
1.2歳	446	18	16	232	1.6	68	0.24	0.34	18	3.5	1.3
3歳以上	511	22	16	223	2.2	64	0.3	0.36	23	4.4	1.7

令和 8年



1月 給食献立表

くじら認定こども園

日	曜	AMおやつ	昼食	PM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 クッキー	親子丼 しらす入りナムル もずくスープ	お茶 クリーミーフルーチェ	牛乳・若鶏もも皮なし・ 鶏卵・しらす干し・生揚げ・生クリーム	クッキー・米・砂糖・ごま油・いりごま・フルーチェ	長ねぎ・生しいたけ・ほうれんそう・にんじん・もやし・もずく・だいこん・こねぎ
22	木	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが 白菜と竹輪のサラダ かぶの味噌汁	牛乳 フレンチトースト	牛乳・ぶた肉・ちくわ・ 麦みそ・鶏卵	サラダせんべい・米・じゃがいも・しらたき・油・砂糖・食パン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・はくさい・アスパラガス・かぶ・ほうれんそう・えのきたけ
23	金	牛乳 ウエハース	ロールパン 鶏肉のコーンフ레이크焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	お茶 やみつきおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ まぐろ水煮缶詰・ウインナーソーセージ・豆乳	ロールパン・マヨドレ・コーンフ레이크・砂糖・じゃがいも・米・てんかす	キャベツ・コーン・セロリー・にんじん・たまねぎ・青のり
24	土		☆生活発表会☆				
26	月	牛乳 クラッカー	ご飯 さばの塩焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいもとキャベツの味噌汁	牛乳 クラッカーサンド	牛乳・さば・鶏もも・油揚げ・麦みそ	リッツ・米・油・砂糖・じゃがいも	切干しだいこん・にんじん・さやいんげん・キャベツ・こねぎ・いちごジャム
27	火	牛乳 ウエハース	カレーうどん さつまいもサラダ バナナ	お茶 きなこおにぎりといりこ	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・ロースハム・きな粉	ゆでうどん・さつまいも・マヨドレ・米・砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・きゅうり・バナナ
28	水	牛乳 クッキー	ご飯 鮭のごま照り焼き 小松菜の納豆和え 根菜汁	牛乳 コーンフ레이크スナック	牛乳・さけ・納豆・削り節・油揚げ	クッキー・米・三温糖・ごま・さといも・しらたき・コーンフ레이크・マシュマロ・無塩バター	こまつな・りよくとうもろやし・にんじん・ごぼう
29	木	牛乳 白い風船	黒糖ロール ガーリックチキン スパゲティサラダ 野菜スープ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・若鶏もも・ロースハム・さけ瓶詰	パン・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・米	キャベツ・にんじん・コーン・チンゲンサイ・だいこん・にんじん
30	金	牛乳 せんべい	ふりかけごはん ハンバーグ 人参ときゅうりのマリネ コーンスープ ヤクルト ★誕生日会メニュー	牛乳 ブルーベリーカップケーキ	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・まぐろ水煮缶詰・豆乳・ヤクルト	サラダせんべい・ご飯・パン粉・油・砂糖・ホットケーキミックス・ホイップクリーム	たまねぎ・トマトケチャップ・にんじん・きゅうり・コーン缶詰・クリーム・ブルーベリージャム
31	土	牛乳 ビスケット	豆腐とひじきのそぼろ丼 カリフラワーサラダ 中華スープ	牛乳 お菓子	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・油揚げ・まぐろ水煮缶詰	ビスケット・米・油・砂糖・ベジタベール	たまねぎ・にんじん・乾ひじき・ゆでカリフラワー・ゆでブロッコリー・カットわかめ・たけのこ水煮缶詰・コーン