

献立種類：●幼児食

年月日：2026年1月1日(木)～2026年1月31日(土)



献立表



認定こども園 龍谷幼稚園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--------|---|---|--|--|--|--|
| | <div> <p>新年になりました。今年もどうぞ宜しくお願い致します！ 1月の献立は、体の中からあたたまるとおいしいメニューをご用意してます♪ 7日は一年の無病息災を願う七草がゆ。9日には鏡開きということで、おもちの代わりに お芋を使ったぜんざい、14日には運試しができるおみくじドーナツがoyatsuです！ そして20日、今月の郷土料理は石川県で、とり野菜みそ（このとりは、野菜を摂るという意味）を使った 煮込みを提供します。 26日のお誕生日会はハッシュドビーフと、雪だるまをイメージしたポテトサラダ、oyatsuにあざらしさんの ケーキが付きます♪ 28日の彩メニューは雪に似せたみぞれあんかけの料理です♪</p> </div> | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 昼食 | ・キーマカレー ・かぼちゃサラダ ・わかめスープ ・みかん缶 | ・ごはん ・照り焼きチキン ・ほうれん草ゆかり和え ・みそ汁 | ★☆☆食育企画運動☆☆★ ★☆☆春のななくさ☆☆★ ・ごはん ・プリの竜田揚げ ・ハムキャベツ炒め ・さつま汁 | ・ナポリタン ・豚とじゃが芋の煮物 ・冬やさいみそポタージュ ・バナナ | ★☆☆鏡開き☆☆★ ・ごはん ・鶏だいこん ・ブロッコリーごまマヨ和え ・みそ汁 | ・ごはん ・豆腐チャンプル ・春雨サラダ ・ほうれん草スープ |
| oyatsu | ・キャラメルお麩ラスク ・牛乳 | ・ミルクマフィン ・牛乳 | ・七草がゆ ・牛乳 | ・チーズパン ・牛乳 | ・芋ぜんざい ・牛乳 | ・袋菓子 ・牛乳 |
| | I71kcal 521 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 19.8 g 食塩 1.7 g | I71kcal 549 kcal 蛋白質 23.1 g 脂質 22.3 g 食塩 1.4 g | I71kcal 546 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 16.7 g 食塩 1.5 g | I71kcal 543 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 20.1 g 食塩 2.0 g | I71kcal 532 kcal 蛋白質 21.2 g 脂質 17.9 g 食塩 1.3 g | I71kcal 428 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 13.7 g 食塩 1.3 g |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 昼食 | ・ごはん ・サバのみそ煮 ・ひじきサラダ ・なめこ汁 | ・ごはん ・サバのみそ煮 ・ひじきサラダ ・なめこ汁 | ●○○食育企画運動○○● ・豚ねぎ塩うどん ・ほうれん草の白和え ・花みかん | ・食パン ・肉団子クリーム煮 ・のり塩かぼちゃ ・りんご | ・納豆チャーハン ・白菜そぼろ炒め ・オレンジ ・中華スープ | ・ごはん ・鶏とキャベツの甘辛炒め ・小松菜マヨ和え ・みそ汁 |
| oyatsu | ・バナナスコーン ・牛乳 | ・バナナスコーン ・牛乳 | ・おみくじドーナツ(2つセット)26 ・牛乳 | ・お好み焼き ・牛乳 | ・おさつマフィン ・牛乳 | ・袋菓子 ・牛乳 |
| | I71kcal 490 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩 1.4 g | I71kcal 490 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.8 g 食塩 1.4 g | I71kcal 656 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 30.2 g 食塩 1.7 g | I71kcal 524 kcal 蛋白質 22.9 g 脂質 17.5 g 食塩 1.9 g | I71kcal 551 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 16.9 g 食塩 1.7 g | I71kcal 450 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 18.2 g 食塩 1.3 g |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 昼食 | ・ごはん ・チャプチェ(春雨炒め) ・ブロッコリーツナマヨ焼き ・わかめスープ | ★☆☆北陸復興応援☆☆★ ★☆☆今月の郷土料理☆☆★ ・ごはん ・☆石川：とり野菜みそ煮 ・さつま芋の天ぷら ・すまし汁 | ・ごはん ・厚揚げの旨煮 ・キャベツの塩こんぶ和え ・みそ汁 | ・ごはん ・ポークチャップ ・ひじきとマカロニサラダ ・やさいスープ | ・ちゃんぽん ・わかめのさっぱり和え ・バナナ | ・ごはん ・鶏の香味焼き ・ほうれん草のおかか和え ・みそ汁 |
| oyatsu | ・ミルククッキー ・牛乳 | ・みたらしマカロニ ・牛乳 | ・かぼちゃサンド ・牛乳 | ・コーンフレークおこし ・牛乳 | ・おかかおにぎり ・牛乳 | ・袋菓子 ・牛乳 |
| | I71kcal 572 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 23 g 食塩 1.2 g | I71kcal 503 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.1 g 食塩 1.7 g | I71kcal 480 kcal 蛋白質 21.6 g 脂質 14.7 g 食塩 1.6 g | I71kcal 544 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 18.9 g 食塩 1.4 g | I71kcal 494 kcal 蛋白質 19 g 脂質 10.7 g 食塩 2.1 g | I71kcal 438 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 16.1 g 食塩 1.5 g |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 昼食 | ★☆☆おたんじょうび☆☆★ ・ハッシュドポーク ・雪だるまのポテトサラダ ・みかん缶 ・やさいスープ | ・ごはん ・肉団子のカレー煮 ・ツナサラダ ・みそ汁 | ●彩りメニュー●ゆき〜 ・ごはん ・白身魚の中華みぞれあんかけ ・かわりしおきんぴら ・みそ汁 | ・鶏みそ丼 ・高野とかぼちゃ煮 ・はっさく ・すまし汁 | ・ごはん ・マーボー豆腐 ・チンゲン菜のナムル ・はるさめスープ | ・コーンピラフ ・豚と大根の洋風煮 ・ふかしさつま芋 ・やさいスープ |
| oyatsu | ・あざらしさんケーキ ・牛乳 | ・焼きうどん ・牛乳 | ・混ぜごはん ・牛乳 | ・ラスク ・牛乳 | ・ごまちゃんすこう ・牛乳 | ・袋菓子 ・牛乳 |
| | I71kcal 576 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.3 g 食塩 2 g | I71kcal 548 kcal 蛋白質 24.6 g 脂質 13.9 g 食塩 1.7 g | I71kcal 567 kcal 蛋白質 22 g 脂質 12.2 g 食塩 1.6 g | I71kcal 575 kcal 蛋白質 25.1 g 脂質 20.6 g 食塩 1.9 g | I71kcal 555 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 22.2 g 食塩 1.5 g | I71kcal 479 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.5 g 食塩 1.9 g |