



1月 献立表【完了期】



ろっくひよこプリスクール

令和8年

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
5月	赤ちゃんせんべい 麦茶	【小寒】鮭軟飯 すまし汁 松風焼き 切干大根サラダ チーズ 麦茶	蒸しパン 牛乳	鮭 鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 小切麩 油 卵 薄力粉 ごま ごま油 薄力粉	干しいたけ キャベツ 昆布 玉ねぎ 人参 青のり 切干大根 コーン	麦茶 水 料理酒 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
6火	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の香り焼き ひじきの煮物 りんご(加熱) 麦茶	ジャムパンケーキ 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	砂糖 米 ごま油 油 薄力粉 いちごジャム	大根 干しいたけ 南瓜 人参 長ねぎ 昆布 ひじき グリンピース りんご	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
7水	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 車麩チャンプルー 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	焼き芋 牛乳	高野豆腐 味噌 豚肉 鶏卵 牛乳	砂糖 米 車麩 油 さつま芋	人参 干しいたけ えのき草 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ ビーマン 白菜 わかめ コーン グレープフルーツ	水 麦茶 万能つゆ みりん 穀物酢 塩
8木	赤ちゃんせんべい 麦茶	ハヤシライス(完了期) かぼちゃサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 マカロニ	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 南瓜 きゅうり	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩
9金	大根煮 麦茶	あんかけうどん ささみの青のり焼き みかん 麦茶	ピザトースト 牛乳	鶏肉 チーズ 牛乳	砂糖 うどん ごま油 片栗粉 油 食パン	大根 白菜 人参 干しいたけ ほうれん草 青のり みかん 玉ねぎ ビーマン	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 トマトケチャップ
10土	人参煮 麦茶	チャーハン 中華スープ 大根サラダ オレンジ 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 牛乳	砂糖 米 油 ごま油 薄力粉	人参 玉ねぎ コーン 白菜 チンゲン菜 大根 小松菜 オレンジ	水 麦茶 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 ベーキングパウダー
13火	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 味噌汁 焼きコロッケ なめたけ和え りんご(加熱) 麦茶	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 コロッケ 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 わかめ 昆布 白菜 なめ草 チンゲン菜 りんご	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
14水	蒸しさつま芋 麦茶	ちゃんぽんめん ポテトサラダ パナナ 麦茶	ごま塩おにぎり 牛乳	豚肉 牛乳	さつま芋 中華種 油 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	白菜 もやし 人参 干しいたけ きゅうり パナナ	麦茶 水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
15木	大根煮 麦茶	軟飯 味噌汁 かれないのみりん焼き ほうれん草と玉子の炒め物 オレンジ 麦茶	ごまパンケーキ 牛乳	油揚げ 味噌 かいり 鶏卵 牛乳	砂糖 米 油 薄力粉 ごま	大根 干しいたけ 玉ねぎ なめこ 昆布 ほうれん草 キャベツ オレンジ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 みりん ベーキングパウダー
16金	蒸しかぼちゃ 麦茶	軟飯 すまし汁 厚揚げのそぼろ味噌炒め もやしの和風ドレッシング和え みかん 麦茶	お好み焼き 牛乳	厚揚げ 鶏肉 味噌 かつお節 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 ごま油 薄力粉 ノンエッグマヨネーズ	南瓜 干しいたけ 白菜 しめじ 昆布 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 みかん キャベツ 青のり	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー 中濃ソース
17土	蒸しじゃが芋 麦茶	鶏丼 味噌汁 コーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	パンケーキ 麦茶	鶏肉 味噌 牛乳	じゃが芋 米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 キャベツ きゅうり コーン グレープフルーツ	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー
19月	赤ちゃんせんべい 麦茶	タコライス わかめスープ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	お誕生日ケーキ 牛乳	豚肉 チーズ 鶏卵 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 油 ごま油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	キャベツ コーン 人参 干しいたけ わかめ ブロッコリー オレンジ パナナ	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー
20火	人参煮 麦茶	【大寒】しらす軟飯 根菜の味噌汁 鶏肉の塩焼き 小松菜の煮浸し チーズ 麦茶	鬼まんじゅう 牛乳	しらす 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	砂糖 米 さつま芋 薄力粉	人参 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし	水 麦茶 塩 料理酒 こいくちしょうゆ みりん
21水	大根煮 麦茶	丸パン 冬野菜のスープ シェパードパイ 人参ドレッシングサラダ りんご(加熱) 麦茶	わかめおにぎり 牛乳	豚肉 牛乳 チーズ	砂糖 丸パン 油 薄力粉 じゃが芋 無塩バター 米	大根 人参 かぶ 小松菜 玉ねぎ パセリ キャベツ りんご わかめご飯の素	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 人参ドレッシング
22木	蒸しじゃが芋 麦茶	軟飯 味噌汁 たららの煮付け 納豆和え みかん 麦茶	マフィン 牛乳	油揚げ 味噌 たら 納豆 鶏卵 牛乳	じゃが芋 米 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 長ねぎ 昆布 白菜 きゅうり 焼きのり みかん	塩 麦茶 水 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
23金	蒸しさつま芋 麦茶	焼きそば 中華スープ もやしの中華和え グレープフルーツ 麦茶	丸パンのジャムサンド 牛乳	豚肉 かつお節 不練豆腐 牛乳	さつま芋 蒸し中華種 油 砂糖 ごま油 ごま 丸パン いちごジャム	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり えのき草 もやし ほうれん草 グレープフルーツ	麦茶 水 中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢
24土	赤ちゃんせんべい 麦茶	豚丼 味噌汁 フレッシュサラダ オレンジ 牛乳	蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 油 さつま芋 砂糖 薄力粉	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 大根 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 ベーキングパウダー
26月	人参煮 麦茶	軟飯 味噌汁 かれないの照り焼き トマトドレッシングサラダ りんご(加熱) 麦茶	肉まん風カップ蒸しパン 牛乳	味噌 かいり 豚肉 牛乳	砂糖 米 薄力粉 ごま油	人参 干しいたけ 大根 白菜 昆布 キャベツ わかめ りんご 玉ねぎ	水 麦茶 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ トマトドレッシング ベーキングパウダー 料理酒
27火	大根煮 麦茶	ふりかけ軟飯 コンソメスープ パンキンオムレツ スパゲティサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶	ジャムヨーグルト 赤ちゃんせんべい 麦茶	ふりかけかつお 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	砂糖 米 無塩バター スパゲティ ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 赤ちゃんせんべい	大根 かぶ コーン ほうれん草 南瓜 玉ねぎ 人参 りんごソース	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ
28水	蒸しさつま芋 麦茶	軟飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 キャベツのお浸し オレンジ 麦茶	パンケーキ 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	さつま芋 米 油 片栗粉 薄力粉 砂糖	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 キャベツ もやし オレンジ	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 ベーキングパウダー
29木	赤ちゃんせんべい 麦茶	軟飯 コンソメスープ 鶏じゃが もやしのごま和え オレンジ 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 牛乳	赤ちゃんせんべい 米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 パセリ もやし コーン オレンジ 青のり	麦茶 水 チキンスープの素 塩 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
30金	蒸しかぼちゃ 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ コンソメスープ 小松菜のマヨサラダ チーズ 麦茶	【初午いなり】刻みいなり 軟飯 牛乳	鶏肉 チーズ いなりの皮 牛乳	スパゲティ 油 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	南瓜 キャベツ 玉ねぎ 焼きのり コーン 小松菜 大根 人参	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 塩 穀物酢
31土	蒸しじゃが芋 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳	パンケーキ 麦茶	豚肉 牛乳	じゃが芋 米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま 薄力粉	白菜 人参 チンゲン菜 切干大根 えのき草 わかめ きゅうり グレープフルーツ	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー

都合により献立を変更する場合がございます。