



# 献立表



令和8年度 宮崎保育園

日曜	昼食	おやつ	血や肉になる	熱や力となる	調子をととのえる
1月	マーマレード照焼き グリル野菜 ベーコンと野菜のソテー みそ汁 りんご	ミルク アスパラガスビスケット	鶏肉・ベーコン 木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	米ぬか油 アスパラガスビスケット	マーマレード・かぼちゃ キャベツ・たまねぎ・しめじ ピーマン・もやし こねぎ・りんご・にんじん
2火	魚の味噌煮 ビーンズサラダ かき卵汁 オレンジ	ミルク サターアンダギー	ぶり・麦みそ・大豆 鶏卵・脱脂粉乳	砂糖・じゃがいも マヨネーズ・片栗粉 薄力粉・黒砂糖 米ぬか油	しょうが・にんじん きゅうり・トマト・コーン缶 たまねぎ・わかめ・オレンジ さやいんげん
3水	麻婆豆腐 もやしのナムル 中華スープ 梨ランスゼリー	ミルク ミニサラダ塩味 チョイス	ふたひき肉・木綿豆腐 ロースハム 脱脂粉乳	ケチャップ・砂糖 ごま油・片栗粉 ゼリー・いりごま ミニサラダ・チョイス	しょうが・にんにく・にら もやし・きゅうり キャベツ・たまねぎ しめじ・かぼちゃ
4木	魚の茶衣揚げ 添え野菜 カレー金平 みそ汁 ひじき納豆 バナナ	ミルク 揚一番 ロアンヌ	さわら・油揚げ 納豆・麦みそ 脱脂粉乳	大ふら粉・米ぬか油 ごま油・いりごま じゃがいも ロアンヌ 砂糖・揚一番	レタス・きゅうり・ごぼう にんじん・キャベツ こねぎ・ひじき・バナナ たまねぎ
5金	麺の日 スパゲティミートソース ミモザサラダ コーンとわかめのスープ りんご	ミルク なめらかプリン	鶏ひき肉・鶏卵 脱脂粉乳・牛乳	米ぬか油・ケチャップ 砂糖・スパゲティ	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・コーン缶・レタス わかめ・りんご・にんにく
6土	魚の菜種焼き じゃが芋の甘煮 ひじきサラダ 豚汁 オレンジ	ミルク カルピスパウンドケーキ	かかれい・鶏卵 ふた肉・油揚げ 麦みそ 脱脂粉乳	米ぬか油・マヨネーズ じゃがいも・砂糖 薄力粉・無塩バター	こねぎ・ひじき・キャベツ きゅうり・トマト・だいこん にんじん・ごぼう しょうが・オレンジ
8月	松風焼 かぼちゃの甘煮 キャベツのおかかサラダ そうめん汁 バナナ	ミルク ベジタベル	鶏ひき肉・木綿豆腐 牛乳・鶏卵・麦みそ シーチキン缶 削り節・脱脂粉乳	パン粉・砂糖・いりごま ざらめ・米ぬか油 そうめん ベジタベル	こねぎ・たまねぎ・かぼちゃ キャベツ・コーン缶・きゅうり トマト・にんじん オクラ・バナナ
9火	鮭のムニエルパゴットソースかけ リヨネーズポテト みそ汁 りんご	ミルク ホットケーキ	さけ・牛乳 ウインナー 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	薄力粉・米ぬか油・砂糖 じゃがいも ホットケーキMix メープルシロップ	トマト・きゅうり・たまねぎ グリーンピース・こまつな もやし・なす・こねぎ りんご
10水	チキンごぼう 胡瓜の土佐あえ みそ汁 メロン	五平餅	鶏肉・削り節 油揚げ・麦みそ	片栗粉・米ぬか油・砂糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ きゅうり・トマト・えのきたけ キャベツ・だいこん・かぼちゃ こねぎ・メロン
11木	魚の黄金焼き ひじきと大豆の煮物 みそ汁 オレンジ	ミルク きなこトースト	かかれい・鶏卵 大豆・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	薄力粉・マヨネーズ ざらめ・米ぬか油・食パン 無塩バター・砂糖	たまねぎ・キャベツ・トマト ひじき・乾しいたけ・オレンジ グリーンピース・かぼちゃ もやし・わかめ・にんじん
12金	レバーのかりん揚げ 焼きかぼちゃ いり豆腐 みそ汁 バナナ	ミルク ばかうけ青のり ウエハース	ふたレバー・牛乳 木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 ケチャップ・いりごま じゃがいも ばかうけ ウエハース	しょうが・トマト缶・レタス かぼちゃ・キャベツ・にんじん たまねぎ・乾しいたけ グリーンピース・もやし こまつな・わかめ・バナナ
13土	魚の朝鮮焼き オクラのおかか和え にら入り卵焼き みそ汁 オレンジ	ミルク ロールケーキ	さば・削り節・鶏卵 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	砂糖・ごま油・米ぬか油 ロールケーキ	にんにく・きゅうり・オクラ・にら キャベツ・たまねぎ もやし・こねぎ オレンジ
15月	豚肉とマロニーのごま風味炒め 豆腐のサラダ みそ汁 メロン	ミルク 人参クッキー	ふた肉・鶏卵 かまぼこ・木綿豆腐 削り節・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・牛乳	米ぬか油・いりごま はるさめ・砂糖・ごま油 薄力粉・無塩バター	たけのこ・にんじん・キャベツ たまねぎ・レタス・トマト きゅうり・かぼちゃ もやし・こねぎ・メロン
16火	魚の南蛮漬け 豚肉とごぼうの煮物 みそ汁 ごま納豆 バナナ	ミルク きなこ餅せんべい 黒棒	あじ・ふた肉・油揚げ 麦みそ・納豆 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 じゃがいも・いりごま きなこ餅せんべい・黒棒	きゅうり・たまねぎ・トマト ごぼう・にんじん 糸こんにやく・キャベツ・こねぎ バナナ
17水	鶏肉と卵の甘辛煮 ごまマヨサラダ みそ汁 オレンジ	ミルク ココアふくれ菓子	鶏肉・鶏卵・生揚げ ロースハム・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも・砂糖 マヨネーズ・いりごま 薄力粉・黒砂糖	にんじん・キャベツ・きゅうり ごぼう・コーン缶 もやし・たまねぎ かぼちゃ・こねぎ・オレンジ
18木	魚のトマトチーズ焼き 粉吹き芋 切り干し大根のサラダ ジュリアンスープ りんご	ミルク 白い風船ミルククリーム リッツクラッカー	さけ・ピザ用チーズ 脱脂粉乳	ケチャップ・米ぬか油 じゃがいも・砂糖・いりごま 白い風船 リッツクラッカー	たまねぎ・ピーマン・トマト にんにく・切干しいたけ きゅうり・レタス・にんじん コーン缶・キャベツ もやし・えのきたけ
19金	三色そぼろ丼 キャベツのさっぱりあえ みそ汁 オレンジ	ミルク たこ焼き風ポテト	鶏ひき肉・鶏卵 ロースハム・木綿豆腐 麦みそ・脱脂粉乳	砂糖・米ぬか油・じゃがいも 片栗粉・ケチャップ	グリーンピース・キャベツ もやし・オクラ・きゅうり こまつな・たまねぎ・わかめ オレンジ
22月	ちくわの磯部揚げ 塩昆布和え かぼちゃのそぼろ煮 雷汁 バナナ	ミルク 海老の華 かりんとうドーナツ黒糖	竹輪・鶏ひき肉 木綿豆腐・生揚げ 麦みそ・脱脂粉乳	大ふら粉・米ぬか油・砂糖 片栗粉・ごま油・海老の華 かりんとうドーナツ	きゅうり・キャベツ かぼちゃ・にんじん グリーンピース・だいこん ごぼう・乾しいたけ こねぎ・バナナ
23火	誕生会 わかめむすび かえるハンバーグ ベイクドポテト 野菜サラダ コーンスープ みかんゼリー	ミルク ジャムサンド	牛・豚骨挽き肉・鶏卵 牛乳・竹輪 脱脂粉乳	米ぬか油・パン粉 ケチャップ じゃがいも・有塩バター 砂糖 みかんゼリー	きゅうり たまねぎ・にんじん・キャベツ トマト・クリームコーン缶
24水	鮭の塩焼き サラダ 白雪ひじき みそ汁 りんご	ミルク バナナケーキ	さけ・鶏ひき肉 木綿豆腐・油揚げ 麦みそ・脱脂粉乳 牛乳・鶏卵	マヨネーズ・砂糖 ホットケーキMix 無塩バター	キャベツ・きゅうり・トマト コーン缶・ひじき・にんじん たまねぎ・グリーンピース・なす かぼちゃ・こねぎ・りんご・バナナ
25木	カツカレー ごまじゃこサラダ コンソメスープ 乳酸菌デザート	ミルク・ぼたぼた焼き	ふた肉・鶏卵 しらす干し・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・米ぬか油 いりごま・砂糖・じゃがいも 乳酸菌デザート ぼたぼた焼き	たまねぎ・にんじん・グリーンピース りんご・にんにく・キャベツ きゅうり・トマト・コーン缶 えのきたけ
26金	魚の西京焼き 切り干し大根の酢の物 キャベツの卵とじ すまし汁 オクラ納豆 すいか	ミルク かるかんまんじゅう	ぶり・麦みそ・鶏卵 木綿豆腐 納豆 脱脂粉乳	砂糖・ごま油・米ぬか油 かるかん粉・ながいも	切干しいたけ・きゅうり・レタス キャベツ・にんじん・たまねぎ ピーマン・えのきたけ わかめ・オクラ・すいか
27土	豚肉のスタミナソース スパゲティサラダ 卵とトマトのスープ りんご	ミルク ぱりんこ ムーンライト	ふた肉 ロースハム・鶏卵 木綿豆腐・脱脂粉乳	米ぬか油・砂糖・片栗粉 スパゲティ マヨネーズ・ぱりんこ ムーンライト	たまねぎ・にんじん・ピーマン しょうが・にんにく・きゅうり レタス・コーン缶・トマト こねぎ・りんご
29月	鶏肉のピザ焼き 胡瓜の即席漬け 切干大根の煮物 みそ汁 オレンジ	ミルク りんごケーキ	鶏肉・ピザ用チーズ 油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・鶏卵	ケチャップ・砂糖 米ぬか油 ざらめ・無塩バター 薄力粉	たまねぎ・ピーマン・きゅうり 切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース かぼちゃ・キャベツ・なす・こねぎ オレンジ・りんご・板こんにやく
30火	魚のレモンソース 添え野菜 かぼちゃと昆布の煮物 みそ汁 バナナ	ミルク カール	さわら・油揚げ・麦みそ 脱脂粉乳	片栗粉・米ぬか油・砂糖 じゃがいも・カール	キャベツ・きゅうり かぼちゃ・にんじん なす・たまねぎ・こねぎ・バナナ

