1月の献立　1/19～1/31

2026年　　みつばち保育園

日/曜日	主食	献立名	あか	きいろ	みどり	おやつ
19 ／ 月	ごはん	さばの塩焼き 大根切干の煮物 さといもの味噌汁	まさば 油揚げ	 里芋	 人参、玉葱、大根切干、えのきたけ 大根、青梗菜	安倍川マカロニ （小麦） 豆乳
20 ／ 火	ごはん	煮しめ おひたし わかめと豆腐の味噌汁	鶏もも肉、さつま揚げ かつおぶし 豆腐	 	椎茸（乾）、ごぼう、人参、蓮根、こんにゃく ほうれんそう、もやし わかめ、葉ねぎ、なめこ	焼きビーフン みかん
21 ／ 水	ごはん	ドライカレー りんごのヨーグルトサラダ しいたけの味噌汁	豚ひき肉 ヨーグルト 油揚げ	 	人参、玉葱、青ピーマン、トマト、ごぼう、にんにく、しょうが りんご、バナナ、みかん缶 生椎茸、玉葱、小松菜、白菜	かりかりせんべい （小麦、乳） プルーン
22 ／ 木	ごはん	高野豆腐のそぼろごはん 白菜の甘酢和え 味噌汁	高野豆腐、豚ひき肉 油揚げ	 さつまいも	人参、さやいんげん、しょうが 白菜、干しぶどう、りんご えのきたけ、葉ねぎ	バナナホットケーキ （小麦、鶏卵） 豆乳
23 ／ 金	ごはん	がんもどきのあんかけ 胡麻和え（あおな） 味噌汁	がんもどき、豚ひき肉 	 里芋	人参、玉葱、さやいんげん ほうれんそう、人参、かぼちゃ かぶ、葉ねぎ、玉葱	ヨーグルト（乳） おせんべい
24 ／ 土	めん	五目うどん ふかし芋 チーズ・バナナ	鶏胸肉、油揚げ チーズ	うどん さつまいも 	人参、キャベツ、葉ねぎ、椎茸（乾） バナナ	ビスケット （小麦）
26 ／ 月	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き わかめのおろしあえ 味噌汁	しろさけ ツナ缶 	 ごま 	スイートコーン、玉葱、人参、パセリ わかめ、きゅうり、大根 しめじ、玉葱、キャベツ、葉ねぎ	ふかし芋 みかん
27 ／ 火	ごはん	豆乳シチュー 栄養きんぴら	豆乳、鶏もも肉 豚ひき肉、黒はんぺん	さつまいも ごま	人参、玉葱、生姜、にんにく、ブロッコリー ごぼう、糸こんにゃく、青ピーマン、人参	おからもち 煮干し
28 ／ 水	ごはん	焼き豆腐の五目煮 かぶ甘酢 白菜の味噌汁	焼き豆腐、豚ばら肉 油揚げ	ごま 	人参、椎茸（乾）、さやいんげん、玉葱 かぶ 白菜、えのきたけ	きなこトースト （小麦） みかん
29 ／ 木	ごはん	鶏肉のバーベキューソース さといものゴマサラダ 味噌汁	鶏もも肉 ちくわ 油揚げ	 里芋、ごま 	玉葱、にんにく ブロッコリー、人参 大根、葉ねぎ、もやし	しらすご飯の おにぎり
30 ／ 金	ごはん	レバー煮付 粉ふきいも しいたけの味噌汁	鶏レバー 油揚げ	 じゃがいも 	こんにゃく、しょうが、長ねぎ、玉葱 生椎茸、玉葱、小松菜	もちもちチーズパン （小麦、乳） 豆乳
31 ／ 土	めん	ミートソース ふかし芋 チーズ・バナナ	豚ひき肉 チーズ	マカロニ・スパゲッティ ごま 	玉葱、人参 ブロッコリー バナナ	おせんべい

※　おやつについてはアレルギー特定原材料7品目（卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生）のみ表示いたします。