

杉並ゆりかご保育園

2026年01月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前	5	牛乳50（1オクラのみ）	6	牛乳50（1オクラのみ）	7	牛乳50（1オクラのみ）	8	牛乳50（1オクラのみ）	9	牛乳50（1オクラのみ）	10	
昼食	ハヤシライス、 コーン入り酢の物、 豆腐のすまし汁、みかん		鳥南蛮うどん、 竹輪の磯部揚げ、 ごぼうとにんじんの ゴマあえ、トマト		ごはん、鶏肉のみそ焼き、 さつま芋オレンジ煮、 もやしとわかめのナムル、 味噌汁(生揚げ)		《春をよぶつどい》 お赤飯、松風焼き、 黒豆、七福なます、 八杯汁		ごはん、さわらのコーン マヨネーズ焼き、 ひじきの煮付け、 野菜の白ゴマきなこ和え、 味噌汁(白菜)		マーボー丼、 ゆかりきゅうり、トマト、 味噌汁（麴）、いちご	
午後	お好みマカロニ、りんご、 牛乳		かぼちゃのボーロ、 みかん、牛乳		七草がゆ、りんご、お茶		ベーكدポテト、 いちご、牛乳		パンプリン、みかん、 牛乳		ホットサンド(ツナマヨ)、 りんご、お茶	
午前	12		13	牛乳50（1オクラのみ）	14	牛乳50（1オクラのみ）	15	牛乳50（1オクラのみ）	16	牛乳50（1オクラのみ）	17	
昼食			タンメン、 かぼちゃサラダ、 花野菜のチーズ焼き、 トマト		《カミカミ給食》ふりかけ ごはん(玄米ハーフ)、 ぶり大根、 舞茸のかきあげ、 味噌汁(キャベツ)		ごはん、オムレツ、 ベイクド里芋（青のり）、 きゅうりとトマトのぬた、 味噌汁(もやし・油揚げ)		ホットドッグ、揚げワントン、 じゃがいものプロテインサラダ 豚肉のスープ、みかん		親子丼、ゆかりきゅうり、 トマト、味噌汁（麴）、 りんご	
午後			豆腐ドーナッツ、いちご、 牛乳		ネギ焼き、あたりめ(幼児の み)、ゆかりきゅうり、 お茶		りんごのコンポート、 防災用ビスコ、牛乳		きなこいもぼた、りんご、 牛乳		ひじきおにぎり、 いちご、お茶	
午前	19	牛乳50（1オクラのみ）	20	牛乳50（1オクラのみ）	21	牛乳50（1オクラのみ）	22	牛乳50（1オクラのみ）	23	牛乳50（1オクラのみ）	24	
昼食	きつねうどん、 かぼちゃのクリーム煮 チーズ焼き、 もやしときゅうりの酢の物、 トマト		芋ご飯、さばの南蛮づけ、 大豆煮、おからサラダ、 味噌汁(にんじん・だいこん)		ごはん、手羽先の照り焼き、 高野豆腐の煮物、 ブロッコリーとじゃこの 和え物、 味噌汁(たまねぎ・わかめ)		ごはん、豚肉のもち米蒸し、 じゃが芋のキンピラ、 トマト入り酢の物、 味噌汁(麴)		ごはん、くわやき、 かぼちゃのグリル、 蒸し鶏の中華ナムル、 味噌汁(なめこ・豆腐)		豚肉丼、ゆかりきゅうり、 トマト、味噌汁（麴）、 いちご	
午後	ビスキュイトースト、 いちご、牛乳		ポテトアンナ、ポンカン、 牛乳		パリパリ焼き、りんご、 牛乳		鶏そぼろおにぎり、小魚、 きゅうりの塩こぶあえ、お茶		オレンジゼリー、 おせんべい、牛乳		ホットサンド(ハムチーズ) ポンカン、お茶	
午前	26	牛乳50（1オクラのみ）	27	牛乳50（1オクラのみ）	28	牛乳50（1オクラのみ）	29	牛乳50（1オクラのみ）	30	牛乳50（1オクラのみ）	31	
昼食	ラーメン、 ベーコンポテト、 キャベツの磯和え、 トマト		ごはん、さけのタンドリー風 切干し大根の煮付け、 焼き豚とキャベツの味噌 マヨネーズ、味噌汁(生揚げ)		《誕生日会》ロールパン、 コロケ、鶏肉のサラダ、 スープ（豆腐）、いちご		ごはん、 高野豆腐とひき肉の煮物、 さつまいものおかかあえ、 大根とホタテのサラダ、 味噌汁(白菜)		ごはん、 豚肉のしょうが焼き、 南瓜の甘煮、春雨サラダ、 味噌汁(きのこ)		三色どんぶり、 ゆかりきゅうり、トマト、 味噌汁（麴）、りんご	
午後	ピザトースト、いちご、 牛乳		コーンフレーク、 ポンカン、牛乳		スコーン、りんご、牛乳		《えらべるおやつ》		フルーツヨーグルト、 Caせんべい、お茶		わかめおにぎり、 いちご、お茶	