

令和8年



1月のこんだて



日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
5	月	カレーライス スパンテー ブロッコリーのおかかあえ みそ汁	お麩ラスク バナナ	若鶏もも 脱脂粉乳 ロースハム かつお節 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	じゃがいも スパゲティ 砂糖 むきごま 車ふ グラニュー糖 マーガリン	たまねぎ にんじん トマトケチャップ ブロッコリー わかめ 青ねぎ キャベツ バナナ
6	火	魚のてりやきごま風味 筑前煮 黒豆 だし巻卵 みそ汁	スイートポテト みかん	さわら 若鶏もも 鶏卵 みそ 木綿豆腐	いりごま 砂糖 こんにやくじゃがいも 油 さつまいも マーガリン	にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ みかん
7	水	鶏肉とじゃがいものグリル ほうれん草ともやしのナムル ピーンソテー みそ汁	バナナケーキ ヨーグルト	若鶏もも かにかまぼこ ロースハム みそ 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 脱脂粉乳	中ざら糖 じゃがいも ごま油 砂糖 いりごま ピーン 油 片栗粉 ホットケーキミックス	ほうれんそう りょくとうもやし にんじん たまねぎ 青ねぎ わかめ だいこん バナナ
8	木	すき焼き風煮 ごまサラダ チーズオムレツ みそ汁	ツナおにぎり りんご	豚肉 魚肉ソーセージ 鶏卵 プロセスチーズ みそ 木綿豆腐 ツナ缶	イトコン 砂糖 むきごま マヨネーズ いりごま	たまねぎ はくさい ぶなしめじ にんじん きゅうり キャベツ コーントマトケチャップ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ りんご
9	金	魚のごまマヨネーズ焼き 粉ふきいも チンゲン菜のオイスター炒め みそ汁	フレンチトースト ヨーグルト	さわら みそ ロースハム 木綿豆腐 鶏卵 普通牛乳 乳酸菌飲料 脱脂粉乳	いりごま 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 じゃがいも 油 ごま油 食パン	あおのり チンゲンサイ にんじん たまねぎ わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ
10	土	お楽しみランチ				
13	火	クリームシチュー 小松菜のごま和え ツナ入り玉子焼き みそ汁	大豆の ホットケーキ みかん	若鶏もも 脱脂粉乳 かつお節 鶏卵 ツナ缶 みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳	じゃがいも 油 むきごま 砂糖 ホットケーキミックス マーガリン グラニュー糖	たまねぎ にんじん こまつな わかめ 青ねぎ キャベツ みかん
14	水	魚のみそ煮 ツナ玉糸こん さつまいもサラダ みそ汁	お好み焼き ヨーグルト	さわら みそ ツナ缶 鶏卵 ロースハム 木綿豆腐 ポークウインナー 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 イトコン さつまいも マヨネーズ お好み焼き粉	にんじん 青ねぎ きゅうり たまねぎ わかめ くりかぼちゃ キャベツ チンゲンサイ
15	木	照りマヨチキン コールスローサラダ 五目煮豆 みそ汁	チーズ入り アメリカンドック みかん	若鶏むね ロースハム 大豆水煮 平天 みそ 木綿豆腐 普通牛乳 ポークウインナー プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 マヨネーズ むきごま イトコン ホットケーキミックス	いちごジャム たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん わかめ 青ねぎ チンゲンサイ みかん
16	金	煮込みハンバーグ かぼちゃの煮つけ 大根サラダ みそ汁	エッグトースト ヨーグルト	豚挽肉 鶏挽肉 木綿豆腐 鶏卵 ロースハム みそ ベーコン 脱脂粉乳	パン粉 砂糖 油 いりごま マヨネーズ 食パン	たまねぎ トマトケチャップ くりかぼちゃ きゅうり にんじん だいこん わかめ 青ねぎ はくさい
17	土	お楽しみランチ				
19	月	親子丼 ナポリタン コロコロサラダ みそ汁	ごまクッキー バナナ	若鶏もも 鶏卵 煮しかまぼこ ポークウインナー 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐	砂糖 スパゲティ 油 じゃがいも マヨネーズ むきごま 薄力粉 ホットケーキミックス 片栗粉 マーガリン	にんじん たまねぎ 生しいたけ 青ピーマントマトケチャップ きゅうり わかめ 青ねぎ キャベツ バナナ
20	火	肉じゃが オムレツ 白菜の和え物 みそ汁	オレンジ カルピスゼリー バナナ	豚肉 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐 普通牛乳 乳酸菌飲料 ゼラチン	じゃがいも イトコン 砂糖 油 いりごま	たまねぎ にんじん トマトケチャップ はくさい わかめ 青ねぎ りょくとうもやし えのきたけ オレンジジュース バナナ

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
21	水	魚の天ぷら 大根と平天の煮物 スパサラダ みそ汁	チヂミ ヨーグルト	さわら 平天 ロースハム み そ 木綿豆腐 脱脂粉乳	天ぷら粉 油 砂糖 スパゲティ マヨネーズ むきごま お好み焼き粉 イトコン ごま油	あおのり だいこん にんじん きゅうり コーン キャベツ たまねぎ わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ チンゲンサイ
22	木	クリスピーチキン キャベツのお好み焼き風 ほうれん草のゴマ和え みそ汁	フライドポテト バナナ	若鶏むね 鶏卵 かにかまぼこ みそ 木綿豆腐	コーンフレーク マヨネーズ 砂糖 油 むきごま フライドポテト	たまねぎ いちごジャム キャベツ ほうれんそう にんじん わかめ 青ねぎ はくさい バナナ
23	金	チャーハン 魚のカレーマヨ焼き さつまいもの甘煮 酢の物 みそ汁	高野豆腐の ホットケーキ ヨーグルト	ポークウインナー 鶏卵 さわら 大豆水煮 ロースハム みそ 木綿豆腐 普通牛乳 凍り豆腐 脱脂粉乳	油 ごま油 砂糖 マヨネーズ 片栗粉 さつまいも いりごま ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ にんじん きゅうり わかめ 青ねぎ チンゲンサイ
26	月	麻婆豆腐 ブロッコリー添え シーチキン入りオムレツ みそ汁	アメリカンかぼちゃ チーズ	ぶたひき肉 木綿豆腐 みそ 赤みそ 鶏卵 ツナ缶 普通牛乳 プロセスチーズ	片栗粉 砂糖 ごま油 油 イトコン ホットケーキミックス マーガリン	たまねぎ しょうが ブロッコリー にんじん トマトケチャップ わかめ 青ねぎ えのきたけ キャベツ くりかぼちゃ
27	火	鶏のからあげ 人参しりしり マセドアンサラダ みそ汁	りんごゼリー バナナ	若鶏もも 鶏卵 ツナ缶 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 ゼラチン	油 片栗粉 イトコン いりごま じゃがいも マヨネーズ 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり トマトケチャップ たまねぎ わかめ 青ねぎ チンゲンサイ りんごジュース バナナ
28	水	ガバオライス 和風スパゲッティー もやしの中華和え みそ汁	大豆のかりんとう ヨーグルト	ぶたひき肉 鶏ひき肉 鶏卵 ツナ缶 ロースハム みそ 木綿豆腐 大豆水煮 普通牛乳 脱脂粉乳	油 砂糖 ごま油 スパゲティ いりごま 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン	にんじん たまねぎ コーン 青ピーマン きゅうり りょくとうもやし わかめ 青ねぎ くりかぼちゃ
29	木	魚の煮付け カニカマ入り玉子焼き ポテトサラダ みそ汁	鶏そぼろおにぎり みかん	さわら 鶏卵 かにかまぼこ 魚肉ソーセージ みそ 木綿豆腐 鶏ひき肉	砂糖 片栗粉 油 じゃがいも マヨネーズ むきごま イトコン いりごま	にんじん きゅうり にんじん じゃがいも 青ねぎ たまねぎ わかめ 青ねぎ はくさい チンゲンサイ みかん
30	金	豚肉のしょうが焼き ハムサラダ かぼちゃの煮つけ みそ汁	ピザトースト ヨーグルト	ぶたロース ロースハム みそ 木綿豆腐 プロセスチーズ ポークウインナー 脱脂粉乳	砂糖 片栗粉 マヨネーズ むきごま 食パン	しょうが にんじん きゅうり キャベツ コーン くりかぼちゃ たまねぎ わかめ 青ねぎ だいこん トマトケチャップ 青ピーマン
31	土	お楽しみランチ				

(材料)

米3合

- ☆ { 鶏がらだし10g 卵2個
濃口しょうゆ15cc 塩・(こしょう)
少々
- { ウインナー4〜5本 油 適量
玉ねぎ1/2個 ゴマ油 適量
人参1/2本

炊飯器でつくるチャーハン

- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② ①を油で炒める。
- ③ 炊飯器に②と☆印を入れてから水(分量外)を炊飯器の目盛り通りのところまで入れて軽く混ぜ炊く。
- ④ ○印を油で炒め、塩・(こしょう)で味付け、ゴマ油をかける。
- ⑤ 卵、塩、砂糖を混ぜ、スクランブルエッグにする。
- ⑥ ③が炊き上がったら④⑤を入れてよく混ぜる。



溶き卵を直接入れて作ってもOK
炊き上がったらすぐに溶き卵を表面全体に流し込み(まだ混ぜないで)、再加熱する。2〜3分たったらスイッチを切り、全体をよく混ぜる。



認定こども園どんぐりの家 保育園ゆりかごの家