



# 1月 給食献立表(宇治幼稚園)



2026年

日	曜	献 立	赤:血や肉になる 黄:熱や力となる 緑:調子をととのえる (その他の食品)	
9	金	年明けうどん 白身魚フライ 花野菜のごまドレサラダ 食べる小魚	細切りかまぼこ わかめ 白身魚フライ 食べる小魚	うどん・油 人参・ねぎ/ブロッコリー カリフラワー・コーン 醤油・みりん・だし 8大アレルゲン不使用 ゴマドレッシング
13	火	マスの西京焼き 切干大根の炒め煮 ごはん 花麩と豆苗のお吸い物 オレンジ	マス・みそ/油揚げ	三温糖・油/米 発芽玄米/花麩 切干大根・人参 インゲン/豆苗/オレンジ みりん・醤油・だし
14	水	おにぎり(ゆかり)	焼きのり	米・発芽玄米 ゆかりの素
15	木	小豆ごはん 車麩の生姜炒め 青菜と白菜のごま和え 若布と油揚げのみそ汁 リンゴ	ゆで小豆 わかめ・油揚げ みそ	米・発芽玄米 黒ごま/車麩 三温糖・油 すりごま 玉葱・しょうが/青菜 白菜・人参・しめじ りんご 塩・醤油・みりん だし
16	金	麻婆ラーメン 春巻き 三色ナムル みかん	豆プラス・木綿豆腐 みそ/春巻き	ラーメン・三温糖 ごま油・片栗粉・油 白ごま 玉葱・ねぎ・にんにく しょうが/もやし・青菜 人参/みかん みりん・醤油
19	月	煮込み大豆ミートのハンバーグ おかかキャベツ 人参の甘煮 ごはん 若布スープ パイアップル	大豆ミートのハンバーグ 花かつお/わかめ	油・三温糖/米 発芽玄米/麩 玉葱・しめじ/キャベツ ピーマン・人参 パイナップル ケチャップ・ソース 塩・こしょう・醤油 だし
20	火	カレーライス ツナサラダ リンゴ	大豆・みそ/ツナ缶	米・発芽玄米・油 じゃが芋・片栗粉 玉葱・人参/ブロッコリー キャベツ・胡瓜/りんご 純カレー ケチャップ・ソース こしょう・塩・8大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング
21	水	おにぎり(菜めし)	焼きのり	米・発芽玄米 菜めしの素
22	木	ぶり大根 春雨サラダ ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジ	ぶり/ツナ缶 油揚げ・みそ	三温糖/春雨/米 発芽玄米 大根・インゲン・しょうが 胡瓜・人参・コーン/白菜 オレンジ 醤油・みりん マヨドレ・だし
23	金	お野菜たっぷりソース焼きそば フライドポテト 若布スープ バナナ	油揚げ/わかめ	焼きそば・油 じゃが芋 キャベツ・もやし・人参 しめじ・ピーマン/コーン バナナ ソース・塩・醤油 だし
26	月	高野豆腐のかつ 磯煮 ごはん 具沢山のみそ汁 リンゴ	高野豆腐・ひじき ちくわ/油揚げ みそ	小麦粉・パン粉・油 三温糖/米 人参・インゲン 切干大根・青菜 キャベツ・ねぎ/りんご 醤油・みりん・だし
27	火	ポークジンジャー風 大根の炒め煮 ごはん 青菜と油揚げのみそ汁 パイアップル	大豆ミート/油揚げ みそ	油・三温糖/米 発芽玄米 玉葱・ピーマン・人参 しょうが/大根・インゲン 青菜/パイナップル 醤油・みりん・だし
28	水	おにぎり(塩昆布)	塩昆布・焼きのり	米・発芽玄米
29	木	ホッケの付け焼き 具沢山の和風スパゲティサラダ ごはん 切干大根と若布のみそ汁 オレンジ	ホッケ/油揚げ わかめ・みそ	油/スパゲティ ごま油/米 発芽玄米 しょうが/キャベツ・玉葱 人参・コーン/切干大根 オレンジ 醤油・みりん マヨドレ・だし
30	金	大豆ミートのから揚げ 南瓜の甘煮 ごはん 厚揚げとねぎのみそ汁 ストロベリーケーキ	大豆ミート/厚揚げ みそ	片栗粉・油・三温糖 米・発芽玄米 いちごジャム ケーキミックス しょうが・にんにく/南瓜 ねぎ みりん・醤油・だし

材料等の都合により献立を変更することがございます。