



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 パイナップル 	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	高野豆腐のカツ 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 パイナップル 	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。