



メニュー表



2026年01月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
8日 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグ(ケチャップソース) キャベツ添え 人参しりしり	精白米 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん	341	10.5	5.6	0.7
9日 (金)	あんかけうどん ささみフライ 野菜のごま風味サラダ 	うどん 三温糖 めんつゆ 片栗粉 パン粉 油 ごまドレッシング きび砂糖	豚肉 油揚げ 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん はくさい だいこん ブロッコリー	370	13.5	11.5	2.1
13日 (火)	ご飯 豚肉の生姜炒め 焼き厚揚げ ひじきのミルクィーサラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 マヨレ	豚肉 厚揚げ ひじき スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草	464	16.6	15.5	0.6
14日 (水)	ご飯 牛肉入りコロッケ マカロニソテー キャロットサラダ	精白米 じゃがいも パン粉 マカロニ 油 ごまドレッシング きび砂糖	牛肉 青のり ツナ	たまねぎ にんじん いんげん	404	7.4	9.8	0.4
16日 (金)	かしわ飯 赤魚の白味噌焼き 白菜とほうれん草のサラダ すまし汁(麩・わかめ) 	精白米 三温糖 めんつゆ 油 きび砂糖 酢 麩	鶏肉 赤魚 味噌 わかめ	ごぼう にんじん いんげん はくさい ほうれん草	382	17.9	7.9	1.3
 福岡県の郷土料理「かしわ飯」								
19日 (月)	ご飯 豚肉のハーベキューソース炒め 焼きかぼちゃ 春雨サラダ	精白米 三温糖 きび砂糖 油 はるさめ 酢 ごま油	豚肉	たまねぎ トマトケチャップ かぼちゃ にんじん きゅうり	481	13.8	13.2	0.7
20日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー添え 高野豆腐と野菜の煮物	精白米 片栗粉 油 マヨレ 三温糖	鶏肉 高野豆腐	しょうが にんにく ブロッコリー にんじん たまねぎ いんげん	448	17.4	15.4	0.7
21日 (水)	中華飯 青のりポテト バナナ 	精白米 三温糖 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	豚肉 青のり	トマトケチャップ たまねぎ にんじん はくさい バナナ	414	9.7	7.8	1.3
22日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 鶏レバーの甘辛煮 野菜とスパゲティのサラダ 味噌汁(油揚げ・もやし)	精白米 スパゲティ マヨレ	ほっけ 鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん きゅうり もやし	396	16.5	6.2	1.6



メニュー表



2026年01月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
23日 (金)	ぞうやまカレー 白菜のサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい	473	10.3	12.5	1.4
ぞうやまカレー♪ 								
27日 (火)	ご飯 鶏肉の生姜焼き ビーフン のっぺい汁	精白米 きび砂糖 片栗粉 ビーフン ごま油 さといも	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが キャベツ にんじん いんげん だいこん ねぎ	453	18.0	12.4	1.1
からだぽかぽかメニュー♪ 								
28日 (水)	麻婆飯 野菜のおかか和え ピーチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌 かつお節	たまねぎ しょうが にんにく だいこん にんじん ブロッコリー	399	12.4	6.2	1.3
29日 (木)	ご飯 白身魚フライ キャベツ添え 金平にんじん	精白米 パン粉 油 めんつゆ 三温糖 ごま ごま油	たら 油揚げ	キャベツ にんじん だいこん	379	11.2	8.7	0.6
30日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) ブロッコリー添え マッシュポテト おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・キャベツ)	精白米 ハヤシルウ マヨレ じゃがいも きび砂糖	鶏肉 豚肉 味噌	たまねぎ ブロッコリー キャベツ	387	14.0	9.0	1.0
平均					413	13.5	10.1	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

※1月15日(木)は餅つきです。ついたお餅は園では食べずに持ち帰ります。

お弁当の日ですので、お弁当の用意をお願いします。

食後にイチゴフルーチェを食べますので、デザートはいりません。

フルーチェ食べる時にコップを使いますので、給食袋に入れて持たせてください。

※ お弁当の日: 15日(木)・26日(月)は全員お弁当持参になります。お弁当の準備をお願いします。

※ ぞうやまカレー: 23日(金)はぞうやまカレー作りの日です。年中・年長児は野菜の皮むき等のお手伝いをしますので、エプロン・三角巾を持たせてください。

家で箸を使っていない場合、持たせないでください。