# 2026年1月　明石市立幼稚園　月間献立表　(アレルギー対応食)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 1日 | 2日 |
| 昼食 | | | | | |
| おやつ | | | | | |
| | 5日 | 6日 | 7日 | 8日 | 9日 |
| 昼食 | ●ハンバーグ<br>カレービーフン<br>フライドポテト<br>●ブロッコリーのサラダ<br>フルーツ(みかん)<br>ごはん | チキンチャップ<br>スパソテー<br>●肉団子<br>ひじき豆<br>キャベツのごま和え<br>●ごはん(ふりかけ) | さわらの天ぷら<br>小松菜のソテー<br>●人参のグラッセ風<br>かぼちゃサラダ<br>高野豆腐の煮物<br>ごはん | ●ポテトとやさいのパンこやき<br>マカロニケチャップ<br>ブロッコリーボイル<br>とり大根<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>●ごはん(ふりかけ) | ●にくだんごのいそべあげ<br>キャベツソテー<br>人参のナムル<br>さつまいもと大豆のサラダ<br>白菜のおかか和え<br>ごはん |
| おやつ | ●おにぎりせんべい銀シャリ | ●おこめボール | ●つぶつぶベジタブル | ●みかんゼリー | ポテコ |
| | 12日 | 13日 | 14日 | 15日 | 16日 |
| 昼食 | | とりのカレーからあげ<br>スパソテー<br>●白菜の甘酢和え<br>厚揚げと大根のみそ煮<br>のりしおポテト<br>●ごはん(ふりかけ) | ●えびフライ<br>ブロッコリーボイル<br>●肉団子<br>ミートソースマカロニ<br>ほうれん草と大豆のおかか和え<br>●パン | 油淋鶏<br>ボイルキャベツ<br>●インゲンのごま和え<br>はるさめのいためもの<br>小松菜のソテー<br>●ごはん(ふりかけ)<br>★世界の料理　中国★ | ●わふうハンバーグ<br>和風スパ<br>人参のグラッセ風<br>白菜と鶏肉のうま煮<br>フライドさつまいも<br>ごはん |
| おやつ | | おにぎりせんべい銀シャリ | ソフトせんべい | えびちび | ●源氏パイ |
| | 19日 | 20日 | 21日 | 22日 | 23日 |
| 昼食 | ポークチャップ<br>キャベツソテー<br>ちくわの磯辺揚げ<br>ひじき煮<br>フルーツ(りんご)<br>ごはん | ●ポテトとたまねぎのパンこやき<br>カレースパ<br>●がんもの含め煮<br>チキンサラダ<br>小松菜の和えもの<br>●ごはん(ふりかけ) | とりにくのマヨやき<br>ビーフンソテー<br>ブロッコリーボイル<br>白菜と厚揚げの中華風<br>シュガーさつまいも<br>ごはん | ●にくだんごのカレーあげ<br>キャベツソテー<br>ふかし南瓜<br>豚肉と小松菜の煮物<br>人参しりしり<br>●ごはん(ふりかけ) | とりのからあげ<br>ほうれん草のソテー<br>●ウィンナーソテー<br>切干大根とツナの和え物<br>高野豆腐の煮物<br>ごはん |
| おやつ | ●おこめボール | かっぱえびせん | ●あげせん | ●たべっこどうぶつベイビー | ●みかんゼリー |
| | 26日 | 27日 | 28日 | 29日 | 30日 |
| 昼食 | さわらのみそやき<br>ブロッコリーナムル<br>●ほうれん草のおひたし<br>高野豆腐の炒り煮<br>フルーツ(もも)<br>ごはん | ●てりやきミートボール<br>キャベツソテー<br>かぼちゃの天ぷら<br>小松菜の炒め物<br>白菜のおかか和え<br>●ごはん(ふりかけ) | とりにくのごまあげ<br>のりしおパスタ<br>ふかしさつまいも<br>ブロッコリーのツナ和え<br>がんもの含め煮<br>ごはん | ●おさかなナゲット<br>マカロニケチャップ<br>小松菜のソテー<br>きゅうりとチキンのサラダ<br>●肉団子<br>●ごはん(ふりかけ) | ●きのこハンバーグ<br>スパソテー<br>●ブロッコリーボイル<br>大豆とポテトのミートソース煮<br>キャベツのごま和え<br>●パン |
| おやつ | つぶつぶベジタブル | ポテコ | 源氏パイ | ●おにぎりせんべい銀シャリ | ●えびちび |

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。