

ヒーローズ保育園(一般)

2026年01月分の献立

午前	午後	1月	2026 元旦 謹賀新年	1(木)	2(金)	3(土)	
午前							
午後							
4(日)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	10(土)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 【食育:もちつき】	牛乳	
午後		○ごはん ○豚肉と卵のスタミナ炒め ○いんげんのり和え ○だいこんとにんじんのみぞ汁 ○ミニゼリー	○ごはん ○松風焼き ○ほうれん草のお浸し ○わかめと三つ葉のすまし汁 ○キウイフルーツ	○七草がゆ ○かれいの照り焼き ○紅白なます ○鶏とごぼうのすまし汁 ○みかん	○みそ野菜ラーメン ○青のりバター ポテト ○白菜と水菜のごま和え ○バナナ	○さばのそぼろご飯 ○はりはりサラダ ○さといものみぞ汁 ○オレンジ	○マーボー豆腐丼 ○ビーマンの塩昆布あえ ○チンゲン菜のとろみスープ ○バナナ
午後		○牛乳 ○鉄チーズ ○マンナウエハース	○牛乳 ○きな粉バナナ ○アンパンマンビスケット	○牛乳 ○フルーツきんとん	○牛乳 ○レーズン蒸しパン	○麦茶 ○五平餅（ごはんもち）	○牛乳 ○アンパンマンビスケット ○アンパンマンお野菜せんべい
11(日)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)	17(土)	
午前			牛乳	牛乳	牛乳 【郷土料理:岡山】	牛乳	
午後		○鮭ときのこのクリームパスタ ○ごぼうサラダ ○ころころスープ ○みかん	○とり丼 ○チンゲンサイのおかか和え ○だいこんの中華スープ ○ミニゼリー	○ロールパン ○スプーンコロッケ ○マカロニサラダ ○コンソメスープ ○キウイフルーツ	○デミカツ丼 ○黄ニラのお浸し ○バチ汁 ○桃ゼリー	○ツナチャーハン ○もやしときゅうりのナムル ○小松菜のスープ ○バナナ	
午後			○牛乳 ○バラパン	○牛乳 ○フルーツヨーグルト ○野菜バー	○麦茶 ○わかめおにぎり	○牛乳 ○きびだんご風	○牛乳 ○鉄チーズ ○マンナウエハース
18(日)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)	
午前		牛乳	牛乳 【世界料理:ルーマニア】	牛乳	牛乳 【誕生日会メニュー】	牛乳	
午後		○ごはん ○豚肉と卵のスタミナ炒め ○いんげんのり和え ○だいこんとにんじんのみぞ汁 ○ミニゼリー	○手作りロールパン ○チャルバ ○マリガ ○サラダ・デ・ヴァルサ ○ヨーグルト	○さばのそぼろご飯 ○はりはりサラダ ○さといものみぞ汁 ○オレンジ	○みそ野菜ラーメン ○青のりバター ポテト ○白菜と水菜のごま和え ○バナナ	○カレーライス ○なかよしサラダ ○コンソメスープ ○ミニゼリー	○マーボー豆腐丼 ○ビーマンの塩昆布あえ ○チンゲン菜のとろみスープ ○バナナ
午後		○牛乳 ○鉄チーズ ○マンナウエハース	○牛乳 ○パパナシ	○牛乳 ○きな粉マカロニ	○牛乳 ○レーズン蒸しパン	○牛乳 ○誕生日ケーキ	○牛乳 ○アンパンマンビスケット ○アンパンマンお野菜せんべい
25(日)	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
午前		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳 【食育:パンバイキング】	牛乳	
午後		○ごはん ○回鍋肉(ホイコーロー) ○きゅうりの中華和え ○チンゲン菜のとろみスープ ○バナナ	○ごはん ○松風焼き ○ほうれん草のお浸し ○わかめと三つ葉のすまし汁 ○キウイフルーツ	○とり丼 ○チンゲンサイのおかか和え ○だいこんの中華スープ ○ミニゼリー	○ロールパン ○スプーンコロッケ ○マカロニサラダ ○コンソメスープ ○キウイフルーツ	○鮭ときのこのクリームパスタ ○ごぼうサラダ ○ころころスープ ○みかん	○ツナチャーハン ○もやしときゅうりのナムル ○小松菜のスープ ○バナナ
午後		○牛乳 ○ジャムサンドイッチ	○牛乳 ○きな粉バナナ ○アンパンマンビスケット	○牛乳 ○フルーツヨーグルト ○野菜バー	○麦茶 ○わかめおにぎり	○牛乳 ○お楽しみ手作りパン	○牛乳 ○鉄チーズ ○マンナウエハース