

2026年 1月



maghouse lunch menu



日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
5（月）	蒸し寿司 魚の西京焼き風 お麴のすまし汁	米 油 麴	卵 鮭 ヨーグルト	にんじん、切干大根、干しいたけ のり、昆布、かつおだし、みそ 玉ねぎ、わかめ	さつまいものきな粉スティック	513 kcal
					さつまいも、油、きな粉	21.4 g
						18.5 g
6（火）	ご飯 肉じゃが 小松菜のみそ汁	米 油 じゃがいも	豚肉 厚揚げ	にんじん、玉ねぎ、しらたき、絹さや 昆布、かつおだし、小松菜、えのきたけ みそ	フルーツヨーグルト	480 kcal
					ヨーグルト、りんご、レモン汁	18.9 g
					バナナ、オレンジ	16.6 g
7（水）	七草うどん 松風焼き にんじんときゅうりの浅漬け	うどん パン粉 いりごま	鶏ひき肉	春の七草、昆布、かつおだし しょうが、玉ねぎ、みそ にんじん、きゅうり	米粉と豆腐のドーナツ	491 kcal
					絹ごし豆腐、油、米粉、片栗粉	19.4 g
					ベーキングパウダー、粉糖	18.5 g
8（木）	ご飯 魚と野菜のオイスターソース炒め 春雨たまごスープ フルーツ	米 油 片栗粉 春雨	めかじき 卵	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜 キャベツ、オイスターソース ぶなしめじ、にら、鶏がらだし、みかん	メロンパン風スコーン	510 kcal
					ホットケーキミックス、豆乳	20.9 g
					バター、グラニュー糖	17.0 g
9（金）	鏡開き（お楽しみメニュー）					kcal
						g
						g
12（月）	成人の日					
13（火）	さば缶カレーライス【お誕生日会】 かぼちゃとベーコンのホットサラダ	米 油、オリーブ油 じゃがいも 米粉	さば缶（水煮） ベーコン 粉チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん カレー粉、ケチャップ、中濃ソース コンソメ、かぼちゃ、ぶなしめじ	タルトタタン風ケーキ	534 kcal
					りんご、ホットケーキミックス	19.3 g
					卵、牛乳、バター、グラニュー糖	16.0 g
14（水）	ご飯 チキンカツ ボイル野菜とカットトマト かぶとほうれん草のみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油	鶏むね肉 油揚げ	キャベツ、にんじん、トマト かぶ、しいたけ、ほうれん草 煮干しだし、みそ	クリームチーズとジャムのトースト	492 kcal
					食パン、クリームチーズ、ジャム	23.7 g
						16.0 g
15（木）	ご飯 ぶりの煮つけ チンゲン菜ともやしの塩昆布炒め けんちん汁	米 油 ごま油 さといも	ぶり 木綿豆腐	しょうが、チンゲン菜、もやし、塩昆布 にんじん、大根、ごぼう、煮干しだし、みそ ねぎ	バナナきな粉パイ	520 kcal
					餃子の皮、バナナ	22.9 g
					きな粉、すりごま、油	18.3 g
16（金）	トースト クリームシチュー ピクルス	食パン バター 油 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリー コンソメ、きゅうり、大根、セロリ	卵としらすのチャーハン	515 kcal
					米、卵、しらす、ねぎ	22.9 g
					ごま油、鶏がらだし	19.8 g

日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
19（月）	タラちりうどん さつまいもの甘辛ごまがらめ ひじきの和風サラダ	うどん 油、片栗粉 さつまいも、いりごま マヨネーズ（ハーフ）	白身魚 ハム	にんじん、ねぎ、白菜、しいたけ 昆布、かつおだし ひじき、きゅうり、にんじん	五平餅	519 kcal
					米、もち米、みそ すりごま、油	21.8 g 12.5 g
20（火）	ご飯 豚肉のくわ焼き キャベツとしらすのお浸し さといものみそ汁	米 油 さといも	豚肉 しらす かつお節	キャベツ、にんじん、玉ねぎ えのきたけ、小ねぎ、昆布、かつおだし みそ	フルーツとビスケット	483 kcal
					みかん、ビスケット	19.7 g 16.6 g
21（水）	ほうれん草とベーコンのホットサンド トマトのマリネ かぶのポタージュ	食パン オリーブ油 バター じゃがいも	ベーコン チーズ 牛乳	ほうれん草、コーン、トマト 玉ねぎ、ドライパセリ かぶ、コンソメ	塩おにぎり	499 kcal
					米、のり	21.2 g 16.2 g
22（木）	ご飯 高野豆腐とかぼちゃのそぼろあん 根菜のみそ汁	米 油 片栗粉	豚ひき肉 高野豆腐	かぼちゃ、さやいんげん、昆布、かつおだし ごぼう、大根、玉ねぎ、にんじん みそ	ココア蒸しパン	510 kcal
					ホットケーキミックス、牛乳 ココアパウダー、油	19.2 g 17.4 g
23（金）	ご飯 チキンのトマト煮込み ツナ入りマカロニサラダ フルーツ	米 じゃがいも、油 マヨネーズ（ハーフ） マカロニ	鶏もも肉 ツナ（水煮）	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー トマト缶、ドライパセリ きゅうり、にんじん、パナナ	青のりラスク	510 kcal
					食パン、オリーブ油、青のり	23.5 g 14.6 g
26（月）	鮭の三色丼 れんこんのきんぴら なめこのみそ汁	米 油、ごま油 いりごま	鮭 卵	ほうれん草 にんじん、れんこん、玉ねぎ、 なめこ、わかめ、煮干しだし、みそ	アップルポテト	497 kcal
					さつまいも、りんご バター	20.3 g 15.8 g
27（火）	きのこの和風スープパスタ 鶏肉のマーマレード焼き スティック野菜	スパゲティ オリーブ油 マーマレード 油	鶏もも肉	ぶなしめじ、しいたけ、玉ねぎ 昆布、かつおだし、にんにく、しょうが にんじん、きゅうり、大根	おかかご飯	499 kcal
					米、かつお節、いりごま	24.3 g 12.4 g
28（水）	ご飯 魚の青のりパン粉焼き 焼き野菜添え 大根と油揚げのすまし汁	米 小麦粉、パン粉 油	鰯 油揚げ	青のり、かぼちゃ、れんこん、 さやいんげん、大根、えのきたけ 昆布、かつおだし、水菜	ロシアンクッキー	507 kcal
					小麦粉、バター、牛乳、ジャム	20.5 g 17.8 g
29（木）	焼きそば 小松菜の中華サラダ 豆腐のあんかけスープ	焼きそば麺 油、ごま油 いりごま 片栗粉	豚肉 しらす 木綿豆腐	キャベツ、玉ねぎ、にんじん 中濃ソース、小松菜、もやし、ねぎ 鶏がらだし、昆布、かつおだし	いなり風おにぎり	517 kcal
					米、いりごま、油揚げ	22.0 g 520.0 g
30（金）	【お弁当ランチ】 塩おにぎり / ミートローフ マカロニのケチャップ炒め 白菜とコーンのサラダ	米 油 パン粉 マカロニ	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳	のり、玉ねぎ、にんじん、中濃ソース しいたけ、ピーマン、ケチャップ、コンソメ 白菜、きゅうり、コーン	きな粉、すりごま、油	18.3 kcal
					じゃがいも、粉チーズ オリーブ油	22.2 g 18.9 g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合（食材の仕入れなど）で多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

※朝おやつは牛乳(80ml)です。午後のおやつ時は牛乳(100ml)がつけます。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試し下さい。

※延長保育の補食はおせんべい(31kcal)またはホームパイ(55kcal)のいずれか1種をご提供いたします。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	505 kcal	21.3 g	16.8 g