

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 お麸のすまし汁	米 油 麸	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ック さつまいも、油、きな粉	513 kcal 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 ヨーグルト、りんご、レモン汁 バナナ、オレンジ	480 kcal 18.9 g 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 絹ごし豆腐、油、米粉、片栗粉 ベーキングパウダー、粉糖	491 kcal 19.4 g 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 ホットケーキミックス、豆乳 バター、グラニュー糖	510 kcal 20.9 g 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 りんご、ホットケーキミックス 卵、牛乳、バター、グラニュー糖	534 kcal 19.3 g 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 煮干だし、みそ	クリームチーズとジャムのトースト 食パン、クリームチーズ、ジャム	492 kcal 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、煮干だし、みそ ねぎ	バナナきな粉パイ 餃子の皮、バナナ きな粉、すりごま、油	520 kcal 22.9 g 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、プロッコリー コンソメ、きゅうり、大根、セロリ	卵としらすのチャーハン 米、卵、しらす、ねぎ ごま油、鶏がらだし	515 kcal 22.9 g 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 米、もち米、みそ すりごま、油	519 kcal 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 みかん、ビスケット	483 kcal 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 米、のり	499 kcal 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 ホットケーキミックス、牛乳 ココアパウダー、油	510 kcal 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、バナナ	青のりラスク 食パン、オリーブ油、青のり	510 kcal 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 さつまいも、りんご バター	497 kcal 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 米、かつお節、いりごま	499 kcal 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	鯵 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 小麦粉、バター、牛乳、ジャム	507 kcal 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 米、いりごま、油揚げ	517 kcal 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 牛乳	豚ひき肉 鶏レバー マカロニ	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 じゃがいも、粉チーズ オリーブ油	18.3 kcal 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もございますので、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)ができます。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試し下さい。

エネルギー	たんぱく質	脂質
505 kcal	21.3 g	16.8 g

※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。