

1月 献立表 幼児食

2026 年 1 月

つむぎ保育園

| 日付 | 献立名 | | 食材名 | | | | 栄養価 |
|---------|--|-----------------------------|---------------------------|---|--|---|---|
| | 昼食 | おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ) | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | エネルギーになるもの | その他 | |
| 1 木 | 祝日 | | | | | | エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g |
| 2 金 | 祝日 | | | | | | エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g |
| 3 土 | 祝日 | | | | | | エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g |
| 5 月 | ツナカレーピラフ 洋風春雨スープ みかん | ○牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳 | ツナ缶、牛乳 | たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、みかん、いちごジャム | うるち米、はるさめ、ホットケーキミックス、きび砂糖 | 水、こいくちしょうゆ、カレー粉、バセリ、食塩、コンソメ | エネルギー 459kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.5g 炭水化物 80.9g 塩分 1.1g |
| 6 火 | ごはん さばの塩焼き ひじきと小松菜の納豆和え 根菜味噌汁(だいこん・にんじん・里芋) | ○牛乳 ◎牛乳 ◎きなことフレンチトースト | さば、挽きわり納豆、牛乳、卵、きな粉 | 干しひじき、こまつな、りょうとうめじ、にんじん、だいこん | うるち米、いりごま、さといも、食パン、きび砂糖 | 食塩、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ | エネルギー 514kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.5g 炭水化物 68.7g 塩分 1.8g |
| 7 水 | コッペパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ かぶのミルクスープ | ○牛乳 ◎バイナッブルケーキ ◎牛乳 | 豚ももミンチ、木綿豆腐、ベーコン、牛乳 | 干しひじき、たまねぎ、ぶなしめじ、日本かぼちゃ、にんじん、レーズン、かぶ、バイナッブル缶 | コッペパン、かたくり粉、調合油、メープルシロップ、有塩バター、きび砂糖、ホットケーキミックス | 米みそ、食塩、マヨネーズ、コンソメ | エネルギー 552kcal たんぱく質 22.8g 脂質 22.7g 炭水化物 71.3g 塩分 2.5g |
| 8 木 | ごはん さわらの西京焼き なます お雑煮風 | ○牛乳 ◎おしるこ ◎牛乳 | さわら、牛乳、ゆで小豆缶 | だいこん、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、こまつな | うるち米、いりごま、きび砂糖、さといも、釜焼きふ | 米みそ、本みりん、清酒、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩、水 | エネルギー 413kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.7g 炭水化物 67.2g 塩分 1.4g |
| 9 金 | ごはん 鶏肉の黒酢煮 ゆで野菜 味噌汁(だいこん・油揚げ) | ○牛乳 ◎ちんすこう ◎牛乳 | 鶏もも肉、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、りょうとうめじ、ほうれんそう、にんじん、だいこん | うるち米、米粉、きび砂糖、薄力粉、ラード | 黒酢、こいくちしょうゆ、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ | エネルギー 520kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.5g 炭水化物 76.3g 塩分 1.3g |
| 10 土 | 鶏そぼろ丼 小松菜の煮浸し 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) | ○牛乳 ◎カルシウムせんべい ◎牛乳 | 鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、牛乳 | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米、きび砂糖、炒め油、さつまいも | こいくちしょうゆ、米みそ、昆布だし、カルシウムせんべい | エネルギー 429kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.9g 炭水化物 74.4g 塩分 1.1g |
| 12 月 | 祝日 | | | | | | エネルギー 0kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 0.0g 塩分 0.0g |
| 13 火 | ごはん 鮭とじゃがいものマヨネーズ焼き ブロッコリーとカリフラワーの温野菜サラダ 味噌汁(こまつな・たまねぎ) | ○牛乳 ◎ピザトースト ◎牛乳 | さけ、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ | たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、こまつな、コーン缶 | うるち米、じゃがいも、オリーブ油、食パン | 食塩、マヨネーズ、米みそ、昆布・煮干しだし | エネルギー 456kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.5g 炭水化物 66.6g 塩分 2.0g |
| 14 水 | ごはん 豚肉の生姜炒め コールスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) | ○牛乳 ◎バイナッブルケーキ ◎牛乳 | 豚かたロース、牛乳 | たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、かぼちゃ、バイナッブル缶 | うるち米、炒め油、きび砂糖、調合油、食塩不使用バター、ホットケーキミックス | こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし | エネルギー 523kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.3g 炭水化物 77.4g 塩分 1.3g |
| 15 木 | ごはん めかじきのマーマレード焼き ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ) | ○牛乳 ◎おかかチーズおにぎり ◎牛乳 | めかじき、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、かつお節 | オレンジマーマレード、たまねぎ、こまつな、にんじん | うるち米、じゃがいも、炒め油 | こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、米みそ、昆布・煮干しだし | エネルギー 492kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.2g 炭水化物 82.2g 塩分 1.6g |
| 16 金 | 根菜と豆のドライカレー ピクルス トマトスープ(たまねぎ・にんじん) | ○牛乳 ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳 | 豚ひき肉、大豆、牛乳、調製豆乳 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶 | うるち米、炒め油、きび砂糖、米粉、ホットケーキミックス、黒砂糖、サラダ油 | 水、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、コンソメ | エネルギー 523kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.8g 炭水化物 79.3g 塩分 1.4g |
| 17 土 | きのこスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ(じゃがいも・コーン) | ○牛乳 ◎甘辛せんべい ◎牛乳 | 豚もも肉、牛乳 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、コーン缶 | スパゲッティ、オリーブ油、調合油、じゃがいも | 食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、甘辛せんべい | エネルギー 422kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.2g 炭水化物 71.1g 塩分 1.8g |
| 19 月 | ツナカレーピラフ 洋風春雨スープ みかん | ○牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳 | ツナ缶、牛乳 | たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、みかん、いちごジャム | うるち米、はるさめ、ホットケーキミックス、きび砂糖 | 水、こいくちしょうゆ、カレー粉、バセリ、食塩、コンソメ | エネルギー 459kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.5g 炭水化物 80.9g 塩分 1.1g |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|----------------------------|---------------------------|--|---------------------------------------|---|---|
| 20 | 火 | ごはん さばの塩焼き ひじきと小松菜の納豆和え 根菜味噌汁(だいこん・にんじん・里芋) | ○牛乳 ◎牛乳 ◎きなこフレンチトースト | さば、挽きわり納豆、牛乳、卵、きな粉 | 干しひじき、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん | うるち米、いりごま、さといも、食パン、きび砂糖 | 食塩、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ | エネルギー 514kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.5g 炭水化物 68.7g 塩分 1.8g |
| 21 | 水 | ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもの煮物 味噌汁(だいこん・たまねぎ) | ○牛乳 ◎メロンパン ◎牛乳 | 豚ももミンチ、木綿豆腐、牛乳 | 干しひじき、たまねぎ、にんじん、だいこん | うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、さつまいも、きび砂糖 | 食塩、米みそ、水、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、メロンパン | エネルギー 561kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.6g 炭水化物 90.8g 塩分 2.0g |
| 22 | 木 | わかめごはん ちゃんこ鍋風 みかん | ○牛乳 ◎あんみつ ◎牛乳 | 鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、こしあん | カットわかめ、はくさい、にら、にんじん、ぶなしめじ、ゆず、えのきたけ、みかん、粉寒天、いちご | うるち米、すりごま、黒砂糖 | 食塩、かつお・昆布だし、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水 | エネルギー 403kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.0g 炭水化物 63.8g 塩分 2.5g |
| 23 | 金 | ごはん 鶏肉の黒酢煮 ゆで野菜 味噌汁(だいこん・油揚げ) | ○牛乳 ◎ちんすこう ◎牛乳 | 鶏もも肉、油揚げ、牛乳 | たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん | うるち米、米粉、きび砂糖、薄力粉、ラード | 黒酢、こいくちしょうゆ、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ | エネルギー 520kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.5g 炭水化物 76.3g 塩分 1.3g |
| 24 | 土 | 鶏そぼろ丼 小松菜の煮浸し 味噌汁(さつまいも・たまねぎ) | ○牛乳 ◎カルシウムせんべい ◎牛乳 | 鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、牛乳 | たまねぎ、にんじん、こまつな | うるち米、きび砂糖、炒め油、さつまいも | こいくちしょうゆ、米みそ、昆布だし、カルシウムせんべい | エネルギー 429kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.9g 炭水化物 74.4g 塩分 1.1g |
| 26 | 月 | ごはん ポークチャップ じゃがいもとブロッコリーのオープン焼き 味噌汁(だいこん・わかめ) | ○牛乳 ◎フルーツヨーグルト ◎麦茶 | 豚もも肉、牛乳、ブレンヨーグルト、カッテージチーズ | たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、カットわかめ、白桃缶、みかん缶 | うるち米、調合油、じゃがいも、きび砂糖 | 食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、昆布・煮干しだし、米みそ、麦茶 | エネルギー 398kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.0g 炭水化物 61.5g 塩分 1.8g |
| 27 | 火 | ごはん 鮭とじゃがいものマヨネーズ焼き ブロッコリーとカリフラワーの温野菜サラダ 味噌汁(こまつな・たまねぎ) | ○牛乳 ◎ピザトースト ◎牛乳 | さけ、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ | たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、こまつな、コーン缶 | うるち米、じゃがいも、オリーブ油、食パン | 食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし | エネルギー 456kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.5g 炭水化物 66.6g 塩分 2.0g |
| 28 | 水 | ごはん 豚肉の生姜炒め コールスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ) | ○牛乳 ◎パイナップルケーキ ◎牛乳 | 豚かたロース、牛乳 | たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、かぼちゃ、パイナップル缶 | うるち米、炒め油、きび砂糖、調合油、食塩不使用バター、ホットケーキミックス | こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし | エネルギー 523kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.3g 炭水化物 77.4g 塩分 1.3g |
| 29 | 木 | ごはん めかじきのマーマレード焼き ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ) | ○牛乳 ◎おかかチーズおにぎり ◎牛乳 | めかじき、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、かつお節 | オレンジマーマレード、たまねぎ、こまつな、にんじん | うるち米、じゃがいも、炒め油 | こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、米みそ、昆布・煮干しだし | エネルギー 492kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.2g 炭水化物 82.2g 塩分 1.6g |
| 30 | 金 | 根菜と豆のドライカレー ピクルス トマトスープ(たまねぎ・にんじん) | ○牛乳 ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳 | 豚ひき肉、大豆、牛乳、調製豆乳 | たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶 | うるち米、炒め油、きび砂糖、米粉、ホットケーキミックス、黒砂糖、サラダ油 | 水、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、コンソメ | エネルギー 523kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.6g 炭水化物 79.3g 塩分 1.4g |
| 31 | 土 | きのこスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ(じゃがいも・コーン) | ○牛乳 ◎甘辛せんべい ◎牛乳 | 豚もも肉、牛乳 | にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、コーン缶 | スパゲッティ、オリーブ油、調合油、じゃがいも | 食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、甘辛せんべい | エネルギー 422kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.2g 炭水化物 71.1g 塩分 1.8g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です