

2026年 1月分献立表

はなにこ保育園

| 日 曜 日 | 献 立 名 | 材 料 名 | | | おやつ | 午 前 午 後 |
|--------------------|--|---|---|--|--|------------------|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 5 ・ 月 19 | カレーライス（チキン） 切干大根とわかめのサラダ 果物（みかん缶） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 上白糖 ケルギー フリーザー ^リ りんご ^{シヤム} じゃがいも、ヨンフレーク | 鶏肉 牛乳 | 切干大根 かわめ みかん缶 にんにく にんじん たまねぎ、しょうが | クラッカー 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳 | |
| 6 ・ 火 20 | ごはん 鮭の塩麹焼き 青菜とコンの和え物 みそ汁（じゃが芋、玉ねぎ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 上白糖 じゃがいも ごま油 食パン | みそ さけ 豆腐 きなこ 牛乳 | ホールコーン缶 ほうれんそう たまねぎ | せんべい 牛乳 麦茶 きなこクリームサンド 麦茶 牛乳 | |
| 7 ・ 水 21 | ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁（豆腐、わかめ） 果物（バインアップル） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 ツナ缶 しらたき | 鶏肉 木綿豆腐 みそ ツナ缶 牛乳 | 乾しいたけ パインアップル かわめ、かぶ れんこん、かぶの葉 ふりかけ ゆかり にんじん、だいこん | ピスケット 牛乳 麦茶 7日【七草の日】七草ごはん 21日：ツナ人参ごはん 麦茶、牛乳 | |
| 8 ・ 木 22 | ごはん 白身魚の煮物 ブロッコリーサラダ みそ汁（茄子、人参） 麦茶 | 精白米 うるち米 上白糖 ノンオイグマヨネーズ ⁺ 揚げ玉 干しうどん | シバ ⁻ みそ 牛乳 | 黄バブリ ブロッコリー ⁺ にんじん なす、ねぎ しょうが かわめ | クラッcker 麦茶 牛乳 たぬきうどん 麦茶 牛乳 | |
| 9 ・ 金 23 | ごはん 鶏肉のごまマヨネーズ焼き さつまいもと切り昆布の煮物 みそ汁（チンゲン菜、麸） 麦茶 | 麺、ホタケキヌク粉 精白米 うるち米 白ごま 上白糖、調合油 ノンオイグマヨネーズ ⁺ カリーブ油、さつまいも | 鶏肉 みそ 豚ひき肉 かつお節 牛乳 | 刻み昆布 チゲンサイ キベリ あおのり | せんべい 牛乳 麦茶 お好み焼き 麦茶 牛乳 | |
| 10 ・ 土 24 | 白菜タンメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物（もも缶） 麦茶 | 中華めん ノンオイグマヨネーズ ⁺ ごま油 ぶどうパン | 豚ばら肉 牛乳 | 黄桃缶 乾しいたけ はくさい にんじん にら きゅうり、かぼちゃ | ピスケット 牛乳 麦茶 レーズンパン 麦茶 牛乳 | |
| 13 ・ 火 27 | ごはん 鰯の揚げだし 白和え（ひじき） みそ汁（キャベツ、南瓜） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 しらたき | 豆腐 みそ さわら かつお節 牛乳 | いんげん 乾燥ひじき キベリ にんじん だいこん かぼちゃ、焼きのり | せんべい 麦茶 牛乳 おにぎり（おかか） 麦茶 牛乳 | |
| 14 ・ 水 28 | ごはん 松風焼き 紅白なます みそ汁（もやし、油揚げ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 白ごま 乾燥パン粉 上白糖 中華めん、ごま油 | 鶏ひき肉 油揚げ みそ 豚肉 牛乳 | りょくとうもやし にんじん だいこん たまねぎ ホールコーン缶 チゲンサイ | ピスケット 麦茶 牛乳 しようゆラーメン 麦茶 牛乳 | |
| 15 ・ 木 29 | ごはん ぶりのカレーかば焼き 白菜のあっさり煮 みそ汁（ごぼう、えのき） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 食パン | ぶり ブリーザーフリーベーコン みそ 豚ひき肉 ブロッコリー ⁺ 牛乳 | チゲンサイ はくさい ごぼう えのきたけ 青ビーマン たまねぎ | クラッcker 麦茶 牛乳 チーズミートトースト 麦茶 牛乳 | |
| 16 ・ 金 金 | ごはん 豚肉のみそ焼き もやしと小松菜のナムル 春雨スープ 麦茶 | 調合油 緑豆はるさめ 精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油、さつまいも | 豚肉 みそ 牛乳 | りょくとうもやし にんじん たまねぎ こまつな りんご | せんべい 麦茶 牛乳 さつまいのりんご煮 麦茶 牛乳 | |
| 17 ・ 土 31 | キャベツのクリームスパゲティ スープ（コーン、チンゲン菜） 果物（バイン缶） 麦茶 | スパゲッティ オリーブ油 ブリーザーフリー クリームシチューフレーク スティックパン | ブリーザーフリー ⁺ ベーコン 牛乳 | ホールコーン缶 パインアップル 缶詰 チゲンサイ キベリ たまねぎ | ピスケット 牛乳 麦茶 スティックパン 麦茶 牛乳 | |
| 26 ・ 月 26 | 三色丼 かぶの甘酢あえ みそ汁（茄子、しめじ） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 上白糖 ごま油 せんべい | 豚ひき肉 みそ 牛乳 | ほうれんそう ぶなしめじ にんじん、寒天 なす、れんじゅース たまねぎ、かぶ きゅうり、みかん缶 | クラッcker 麦茶 牛乳 みかん入り手作りゼリー せんべい 麦茶、牛乳 | |
| 30 ・ 金 30 | 【お誕生日会】 ごはん 鶏のかりん揚げ 花野菜サラダ みそ汁（なめこ、大根） 麦茶 | 調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 ノンオイグマヨネーズ ⁺ ブリーフ | 鶏肉 みそ 生クリーム 牛乳 | ブロッコリー ⁺ カリーブ なめこ だいこん ブロッコリー 缶 | せんべい 牛乳 麦茶 【お誕生日会おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳 | |

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

| | 3歳未満児 | 3歳以上児 |
|-------|---------|----------|
| エネルギー | 493kcal | 579 kcal |
| たんぱく質 | 19.0g | 22.6g |
| 脂質 | 16.0g | 17.2g |