

2026年 1月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	午 前
			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		午 後
5	・ 月	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 カレー粉 アレルギーフリー りんごジュース じゃがいも、コンブシ	鶏肉 牛乳	切干大根 かつわかめ 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	ごはん 鮭の塩麹焼き 青菜とコーンの和え物 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	アレルギー缶 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	ゆかりごはん 筑前煮 みそ汁（豆腐、わかめ） 果物（パインアップル） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 さといも 上白糖 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 かつわかめ、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	ビスケット 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	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 ノンオイルマヨネーズ 揚げ玉 干しうどん	シラス みそ 牛乳	黄パプリカ ブロッコリー にんじん なす、ねぎ しょうが かつわかめ	クラッカー 麦茶 牛乳 ためきうどん 麦茶 牛乳	
9	・ 金	ごはん 鶏肉のごまマヨネーズ焼き さつま芋と切り昆布の煮物 みそ汁（チンゲン菜、麩） 麦茶	麩、かつおミックス粉 精白米 うるち米 白ごま 上白糖、調合油 ノンオイルマヨネーズ オリーブ油、さつまいも	鶏肉 みそ 豚ひき肉 かつお節 牛乳	刻み昆布 チンゲンサイ キャベツ あおのり	せんべい 牛乳 麦茶 お好み焼き 麦茶 牛乳	
10	・ 土	白菜タンメン 南瓜サラダ（胡瓜） 果物（もも缶） 麦茶	中華めん ノンオイルマヨネーズ 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	ビスケット 牛乳 麦茶 レーズンパン 麦茶 牛乳	
13	・ 火	ごはん 麩の揚げだし 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 さわか かつお節 牛乳	いんげん 乾燥ひじき キャベツ 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	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	りよくとうもろやし にんじん だいこん たまねぎ アレルギー缶 チンゲンサイ	ビスケット 麦茶 牛乳 しょうゆラーメン 麦茶 牛乳	
15	・ 木	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 アレルギーフリーパン みそ 豚ひき肉 ブロッコリー 牛乳	チンゲンサイ はくさい ごぼう えのきたけ 青じょうばん たまねぎ	クラッカー 麦茶 牛乳 チーズミートtoast 麦茶 牛乳	
16	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	りよくとうもろやし にんじん たまねぎ こまつな りんご	せんべい 麦茶 牛乳 さつま芋のりんご煮 麦茶 牛乳	
17	・ 土	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（パイン缶） 麦茶	ノンオイル オリーブ油 アレルギーフリー クリームチーズ スティックパン	アレルギーフリーパン 牛乳	アレルギー缶 パインアップル 缶詰 チンゲンサイ キャベツ たまねぎ	ビスケット 牛乳 麦茶 スティックパン 麦茶 牛乳	
26	月	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、オリーブジュース たまねぎ、かぶ きゅうり、みかん缶	クラッカー 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	【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 ノンオイルマヨネーズ ブロッコリー	鶏肉 みそ 生クリーム 牛乳	アレルギー缶 かつわかめ なめこ だいこん パインアップル 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