

2026年 1 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
2	・月	ドライカレー 白菜のフレンチサラダ スープ（かぶ、しめじ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 カレー粉 アレルギーフリー オリーブ油、ビسケット	豚ひき肉 牛乳	青じょうだい りんご ぶなしめじ、寒天 はくさい、りんごジュース にんにく、かぶ たまねぎ、しょうが	クラッカー 麦茶 牛乳 手作りゼリー（りんご） ビスケット 麦茶、牛乳	
4	・水	ごはん 豆腐のミートソース焼き ブロッコリーとれんこんのごま和え みそ汁（キャベツ、わかめ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 さつまいも	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	ブロッコリー トマト缶 キャベツ カットわかめ れんこん、りんご にんじん、たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 4日：さつま芋のりんご煮 18日：焼きいも 麦茶、牛乳	
5	・木	ごはん 揚鰯の野菜しょうゆあん 里芋のサラダ みそ汁（オクラ、えのき） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 ノンエッグマヨネーズ 片栗粉 さといも 上白糖	みそ さけ 牛乳	いんげん おコーン缶 ふりかけ ゆかり にんじん たまねぎ、オクラ きゅうり、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 ゆかりおにぎり 麦茶 牛乳	
6	・金	ごはん ボークみそ焼き キャベツとひじきの和風サラダ すまし汁（小松菜、にんじん） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 マカロニ	豚肉 みそ きな粉 牛乳	赤パプリカ 乾燥ひじき キャベツ にんじん たまねぎ こまつな、きゅうり	せんべい 麦茶 牛乳 きなこマカロニ 麦茶 牛乳	
7	・土	五目わかめラーメン オクラのおかか和え 果物（バイン缶） 麦茶	中華めん ごま油 スティックパン	蒸しかまぼこ 豚肉 かつお節 牛乳	おコーン缶 バイン缶 缶詰 カットわかめ オクラ にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳	
9	・月	鰯のかば焼き丼 切干のはりはり漬け みそ汁（豆腐、なめこ） 麦茶	調合油 精白米 うるち米 片栗粉 上白糖 食パン ノンエッグマヨネーズ	まあじ 豆腐 みそ ブロッコリースプラウト 牛乳	切干大根 にんじん なめこ きゅうり おコーン缶	クラッカー 麦茶 牛乳 コーンマヨチーズトースト 麦茶 牛乳	
10	・火	ごはん 鰯の中華漬け焼き さつま芋のレモン煮 豚汁 麦茶	調合油 精白米 うるち米 上白糖 さつまいも ごま油	豚肉 みそ さくら ヨーグルト	レモン果汁 ねぎ にんじん だいこん ごぼう、みかん缶 黄桃缶、バイン缶	せんべい 麦茶 牛乳 フルーツもりもりヨーグルト（バナナ） 麦茶	
11	・水	ごはん ブルコギ スープ（わかめ、もやし） 果物（柿） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 片栗粉 上白糖 ごま油 もち米	豚肉 みそ 牛乳	赤パプリカ 柿 カットわかめ りょくとうもやし にら たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 五平もち 麦茶 牛乳	
12	・木	ごはん かれのいの煮物 ブロッコリーとウインナーのソテー みそ汁（小松菜、舞茸） 麦茶	精白米 うるち米 上白糖 オリーブ油 バター ホットケーキミックス粉 コンブレク	ガスライ ウインナーセージ みそ 牛乳	赤パプリカ ブロッコリー まいたけ 生 しょうが こまつな 干しぶどう	クラッカー 麦茶 牛乳 グラノーラクッキー 麦茶 牛乳	
13	・金	【七五三】 赤飯 鰯の照り焼き 白菜と春菊のサラダ そうめん汁 麦茶	黒ごま、いちごジャム 調合油、バター 精白米 うるち米 片栗粉、米粉 上白糖、そうめん オリーブ油、もち米	鶏ささみ まだら あずき 牛乳	生しいたけ りんご はくさい にんじん しゅんぎく	せんべい 麦茶 牛乳 【七五三おやつ】 紅白マーブル蒸しパン 麦茶、牛乳	
14	・土	かき揚げうどん もやしと胡瓜の中華風ツナ和え 果物（みかん缶） 麦茶	調合油 白ごま 干しうどん 小麦粉 上白糖、黒糖パン さつまいも、ごま油	ツナ缶 牛乳	りょくとうもやし みかん缶 にんじん たまねぎ きゅうり	ビスケット 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳	
17	・火	ごはん 鰯のおろし煮 えのきと小松菜のナムル みそ汁（茄子、人参） 麦茶	精白米 うるち米 白ごま 上白糖 ごま油 調合油 干しうどん	みそ まさば 鶏肉 牛乳	にんじん なす だいこん しょうが こまつな、ねぎ えのきたけ、乾しいたけ	せんべい 麦茶 牛乳 鶏南蛮うどん 麦茶 牛乳	
25	・水	【お誕生日会】 照り焼きチキンバーガー ミネストローネ 果物（りんご） 麦茶	調合油 上白糖、バター マカロニ、オリーブ油 ハンバーガーパンズ ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス粉	鶏肉 アレルギーフリーパン 牛乳	ブロッコリー トマト缶 キャベツ りんご にんじん たまねぎ、黄桃缶	ビスケット 麦茶 牛乳 【お誕生日会おやつ】 お誕生日ケーキ 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	487kcal	560kcal
たんぱく質	18.1g	21.0g
脂質	15.9g	16.4g