



2026年 1月 献立表



日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/食塩
5 ・ 26	月	せんべい 牛乳	チャーハン ゆで野菜(じゃがいも・ブロッコリー) 中華スープ デザート	麩のラスク お茶	米、じゃがいも、○焼 か、○無塩バター、油、 ○砂糖	◎牛乳、絹ごし豆腐、 卵、ベーコン	みかん、たまねぎ、ブ ロッコリー、ねぎ、にん じん、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの 素、食塩、こしょう	414 12.4 14.5 1.2
6 ・ 20	火	クラッカー お茶	御飯 魚の西京焼き風 切干大根のサラダ みそ汁(わかめ・たまねぎ) デザート	ツナごはん お茶	○米、米、砂糖、○砂 糖、油	さわら、○ツナ油漬缶、 米みそ(淡色辛みそ)、 米みそ(甘みそ)	りんご、たまねぎ、きゅ うり、にんじん、切り干 しだいこん、カットわか め、○あおのり	かつおだし汁、酢、しよ うゆ、○しょうゆ、○ 酒、みりん	456 18.2 9.2 1.2
7 ・ 21	水	せんべい お茶	ツナとコーンのスパゲティ ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ デザート	7日 七草がゆ 21日 マカロニきな粉、 牛乳	○米、マカロニ・スパゲ ティ、油	◎牛乳、○鶏ささ身、ツ ナ油漬缶、ベーコン、か つお節	ブロッコリー、バナナ、 にんじん、たまねぎ、○ だいこん、コーン缶、○ なすな、○せり、○かぶ	○かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、かつおだし 汁、中華だしの素、○ しょうゆ、食塩、○食 塩、パセリ粉	489 19.3 10 1.4
8 ・ 22	木	クッキー 牛乳	御飯 松風焼(プレーン・青のり) さつまいもの甘煮 すまし汁(飾り麩・ほうれん草) デザート	小倉蒸しパン お茶	米、さつまいも、片栗 粉、焼か、砂糖、○小麦 粉、○砂糖	◎牛乳、鶏ひき肉、木綿 豆腐、かつお節、米みそ (淡色辛みそ)	みかん、たまねぎ、ほう れんそう、ごま、あおの り	しょうゆ、酒、みりん、食 塩、○食塩	462 17.7 10.9 0.9
9 ・ 23	金	せんべい お茶	麻婆豆腐丼 もやしの中華スープ デザート	果汁ゼリー(りんご) おやつ小魚 牛乳	米、○砂糖、片栗粉、砂 糖、ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、豚 ひき肉(もも)、○いわ し(田作り)、米みそ(淡 色辛みそ)	○りんご濃縮果汁、み かん、もやし、ねぎ、に んじん、にら、万能ね ぎ、○ごま、○粉かんで ん	しょうゆ、中華だしの 素、食塩	424 19.1 11.3 1.4
10 ・ 24	土	せんべい お茶	焼き鳥丼 野菜ナムル(こまつな) すまし汁(麩・わかめ) デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	米、焼か、砂糖、片栗 粉、油、ごま油	◎ヨーグルト(加糖)、 鶏もも肉、ツナ油漬缶、 かつお節	こまつな、たまねぎ、に んじん、ごま、カットわ かめ、焼きのり、みかん	しょうゆ、みりん、酒、食 塩	389 17.4 9 1.3
13 ・ 27	火	クラッカー お茶	冬野菜カレー スピナチサラダ デザート	豆腐きなこドーナツ 牛乳	米、○小麦粉、小麦粉、 ○砂糖、○油、バター、 油、砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(もも)、牛 乳、○絹ごし豆腐、○豆 乳、ツナ油漬缶、○きな 粉、脱脂粉乳	バナナ、たまねぎ、ほう れんそう、れんこん、カ リフラワー、にんじん、 りんご、ピーマン、トマ トピューレ、しょうが、に んにく、もやし、コーン 缶	ウスターソース、ケ チャップ、しょうゆ、中 華だしの素、カレー粉、 食塩、酢	665 23 23.9 1.4
14 ・ 28	水	せんべい お茶	御飯 魚のムニエル じゃがいものチーズ焼き 白菜のスキムスープ デザート	肉味噌おにぎり 牛乳	○米、米、じゃがいも、 バター、小麦粉、油、○ 砂糖	◎牛乳、かじき、○豚ひ き肉、脱脂粉乳、ベー コン、チーズ、○米みそ (淡色辛みそ)	みかん、はくさい、たま ねぎ、にんじん、コーン 缶、しめじ、○ごま	◎みりん、○酒、○しょ うゆ、中華だしの素、食 塩、パセリ粉、こしょう	635 25.4 17.8 1.3
15	木	クッキー 牛乳	ロールパン レバー入りミートローフ ちくわフレンチ かぶのスープ デザート	ミニパンケーキ 牛乳	ロールパン(卵不使 用)、○小麦粉、○砂 糖、パン粉、○バター、 油、砂糖、○油、片栗 粉、○粉糖	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき 肉(もも)、○卵、鶏レ バー、ちくわ、脱脂粉 乳、○脱脂粉乳、ベー コン	ほうれんそう、キャベ ツ、たまねぎ、にんじ ん、かぶ、かぶ、葉、○ バナナ、りんご	しょうゆ、酢、中華だ しの素、食塩	575 29.8 23.8 2.1
16 ・ 30	金	せんべい お茶	御飯 鶏チリ 白菜の甘酢和え みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) デザート	ほうとう風うどん お茶	○ゆでうどん、米、片栗 粉、砂糖、ごま油、○油	鶏むね肉、生揚げ、○ 豚肉(もも)、米みそ(淡 色辛みそ)、○米みそ (淡色辛みそ)	はくさい、りんご、○か ぼちゃ、たまねぎ、ほう れんそう、○にんじん、 ○しめじ、万能ねぎ、○ ねぎ、刻みこんぶ	○かつお・昆布だし汁、 かつおだし汁、ケチャ ップ、酢、酒、○酒、中 華だしの素、◎みりん、 しょうゆ、食塩、おろし しょうが	385 19.7 5.1 1.6
17 ・ 31	土	せんべい お茶	わかめしらすうどん じゃがいもとツナの炒め物 デザート	ヨーグルト 菓子 お茶	ゆでうどん、じゃがい も、油、砂糖	◎ヨーグルト(加糖)、ツ ナ油漬缶、しらす干し	バナナ、カットわかめ	かつおだし汁、しよ うゆ、みりん、食塩	294 9.4 7.3 1.6
19	月	せんべい 牛乳	御飯 豚肉のブルコギ風炒め もやしの中華和え 中華スープ(豆腐・わかめ) デザート	きなこおにぎり 牛乳	○米、米、はるさめ、○ 砂糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚肉 (もも)、絹ごし豆腐、○ きな粉	みかん、もやし、にんじ ん、たまねぎ、こまつ な、ねぎ、ごま、カット わかめ	しょうゆ、中華だしの 素、酢、みりん、食塩	570 21.1 15 1.2
29	木	クッキー 牛乳	ロールパン チキンかつ キャベツのマヨ和え かぶのスープ デザート	ミニパンケーキ 牛乳	ロールパン(卵不使 用)、○小麦粉、パン 粉、○砂糖、小麦粉、○ バター、油、○油、○粉 糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏む ね肉、○卵、ベーコン、 ○脱脂粉乳	りんご、キャベツ、か ぶ、にんじん、○パ ナ、かぶ、葉、コーン缶	マヨドレ、中華だしの 素、食塩	584 28.4 25.9 1.8

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示していますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)