

令和8年 1月分

幼児食献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 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					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	まごころ弁当	クラッカー/いちご ジャム(低糖度)/塩せ んべい	牛乳		牛乳 ジャムサンドクラッカー		21 水	ご飯 キーマカレー マカロニサラダ	米/麦/じゃがいも/ 有塩バター/はちみつ/ マヨネーズ/マカロニ /コーン缶/三温糖/ クラッカー/さつま	牛ひき肉/豚ひき肉/ ロースハム/卵/牛乳 /黒大豆	玉葱/人参/青ピーマン/リ んご/にんにく(りん茎)/ きゅうり	牛乳 黒大豆 クラッカー	
6 火	ご飯 チキンカレー コールスロー 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/小麦粉/有塩バ ター/はちみつ/マヨ ネーズ/三温糖/ポー ロ	鶏若鶏肉モモ(皮なし) /牛乳/ヨーグルト(全 脂無糖)/ベーコン/卵 /しらす干し	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん茎)/キャベツ/きゅ うり/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 栄養チヂミ		22 木	ご飯 肉団子のポトフ あつさり納豆	米/麦/でんぶ/ん/ じゃがいも/三温糖/ 塩せんべい	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 卵/糸引納豆/黄粉	ねぎ/しょうが/人参/玉葱 /ブロッコリー/カリフラ ワー/もやし/しそ葉	牛乳 ふかしもち	
7 水	ご飯 麻婆大根 拌三系 七草汁	米/麦/三温糖/ごま 油/油/でんぶ/ん/春 南/黒砂糖/レーズン /有塩バター/ソフト ビスケット	豚ひき肉/ロースハム /卵/油揚げ/いりこ /牛乳	だいこん/人参/だいこん 葉/にんにく(りん茎)/ きゅうり/ほうれんそう/ せり/かぶ/ねぎ/生しい たけ(菌床栽培、生)	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン		23 金	パン 果物 牛乳	米/パン/せんべい	牛乳/しらす干し(半乾 燥品)/わかめ	バナナ	牛乳 わかめおにぎり	
8 木	赤飯 がめ煮 かぶのみそ汁 果物	もち/米/ごま/さ つまいも/油/きざら /じゃがいも/油/塩 せんべい	あずき(乾)/鶏成鶏肉 モモ(皮なし)/凍り豆 腐/油揚げ/いりこ	れんこん/ごぼう/人参/ さやいんげん/かぶ/玉葱 /ねぎ/温州蜜柑(普通、生)	お茶 フライドポテト		24 土	チャンポン じゃが芋の土佐煮	干し中華めん(乾)/油 /じゃがいも/三温糖 /ハードビスケット/ 塩せんべい	豚中型種モモ(赤肉)/ 牛乳/かつお節	キャベツ/玉葱/もやし/人 参/きくらげ(乾)	牛乳 ビスケット	
9 金	ご飯 五目粥焼き きんぴらごぼう みそ汁	米/麦/油/三温糖/ しらす干し/ごま/さつ まいも/有塩バター/ レーズン/ぎょうざの 皮/揚げ油/塩せんべ	卵/スキムミルク/し らす干し(微乾燥品)/ 凍り豆腐/豚肩(赤肉) /油揚げ/いりこ	さやいんげん/人参/ごぼ う/ほうれんそう/はくさ い/ねぎ	お茶 きんぴらパイ		26 月	ご飯 魚のてりやき おかか和え みそ汁 果物	米/麦/三温糖/油/ コーン缶/じゃがいも /でんぶ/ん/マヨネ ーズ/塩せんべい	ぶり/かつお節/油揚 げ/わかめ/いりこ/ プロセスチーズ/あお のり	しょうが/キャベツ/もやし /人参/だいこん/温州蜜柑 (普通、生)/ねぎ	牛乳 じゃがたこ風	
10 土	きつねうどん かぼちゃのいとこ煮	うどん(乾)/三温糖/ ハードビスケット/塩 せんべい	油揚げ/和牛肩(脂肪 なし)/いりこ/わかめ/ あずき(乾)/牛乳	人参/葉ねぎ/西洋かぼ ちゃ	牛乳 ビスケット		27 火	ご飯 みそおでん風 ブロッコリーのマヨ和え 果物	米/麦/さつまいも/三 温糖/ごま(乾)/さつ まいも/マヨネーズ/ ビスケット	鶏成鶏肉モモ(皮なし) /生揚げ/卵/焼き竹 輪/鶏成鶏肉ささ身/ 牛乳/スキムミルク/ プロセスチーズ	人参/だいこん/ブロッコ リー/温州蜜柑(普通、生)	牛乳 さつま芋のお焼き	
13 火	ご飯 魚のコーンフレーク焼き ナムル 白菜の具沢山スープ	米/麦/コーンフレ ーク/パン粉(乾燥)/ご ま油/三温糖/じゃが いも/油/はちみつ/ クラッカー	ホキ/パルメザンチ ーズ/ベーコン/牛乳/ 卵	もやし/ほうれんそう/人 参/はくさい/玉葱/パセ リ	牛乳 米粉ホットケーキ		28 水	ご飯 雑穀 みそ汁 果物	米/麦/普通はるさめ (乾)/三温糖/レーズ ン/ウエハース	豚モモ(脂身付き)/卵 /生揚げ/わかめ/い りこ/牛乳/ヨーグル ト(全脂無糖)	しょうが/キャベツ/もやし /人参/干し椎茸/ねぎ/パ ーナ	牛乳 米粉のヨーグルト蒸しパン	
14 水	ご飯 金時豆のシチュー 白菜とりんごのサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/有塩バター/三温 糖/マカロニ/塩せん べい	和牛肩(赤肉)/いんげ んまめ(乾)/スキムミ ルク/牛乳/きな粉(大 豆)	玉葱/人参/にんにく(りん 茎)/ブロッコリー/はくさ い/トウモロコシ/りんご/ ネーブル	牛乳 あべ川マカロニ		29 木	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え 豆乳スープ	米/麦/小麦粉/パン 粉(乾燥)/ごま油/で んぶ/有塩バター/い ちごジャム(低糖度)/ クラッカー	はんぺん/卵/塩昆布 /かつお節/ベーコン /豆乳/牛乳	キャベツ/トウモロコシ/玉葱 /人参/ぶなしめじ/はくさ い	牛乳 米粉のクレープ	
15 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン缶/有塩バ ター/マヨネーズ/油 /じゃがいも/三温糖 /薄力粉/無塩バター /塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /卵/ロースハム/ ベーコン/かつお節/ 牛乳/生クリーム	人参/玉葱/パセリ/にん にく/きゅうり/キャベツ /えのきたけ/ぶなしめじ /温州蜜柑(普通、生)/もも (缶詰果肉)	牛乳 クリームケーキ		30 金	ご飯 高野豆腐のそぼろあんかけ 大根のツナ和え みそ汁	米/麦/サラダ油/三 温糖/でんぶ/ん/上新 粉/塩せんべい	凍り豆腐/豚ひき肉/ まぐろ缶詰(油漬フレー ト)/わかめ/油揚げ/ いりこ/牛乳/卵	玉葱/人参/ぶなしめじ/さ やいんげん/だいこん/トウ モロコシ/キャベツ/葉ねぎ/ りんご	牛乳 りんごケーキ	
16 金	ご飯 松風焼き 紅白なます お雑煮風すまし汁	米/麦/でんぶ/ん/ご ま(いり)/三温糖/ ロールパン/有塩バ ター/じゃがいも	鶏ひき肉/木綿豆腐/ あおのり/しらす干し /鶏成鶏肉モモ(皮な し)/こんぶ/かつお節 /牛乳/あずき	玉葱/かぶ/人参/干し椎 茸/だいこん/こまつな	牛乳 あんバターサンド		31 土	肉わかめうどん 厚揚げと小松菜の炒め煮 果物	うどん(乾)/三温糖/ サラダ油/ハードビス ケット/塩せんべい	和牛肩(脂肪なし)/わ かめ/いりこ(出汁用 いりこ)/生揚げ/牛 乳	玉葱/人参/葉ねぎ/こまつ な/バナナ	牛乳 ビスケット	
17 土	スパゲティミートソース 白菜豆乳スープ 果物	スパゲティ/サラダ 油/ハードビスケット /塩せんべい	牛ひき肉/豚ひき肉/ パルメザンチーズ/ ベーコン/いりこ/調 製豆乳/牛乳	人参/玉葱/青ピーマン/ はくさい/ぶなしめじ/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 ビスケット								
19 月	ご飯 魚のごま油焼き キャベツとパインのサラダ 春雨スープ	米/麦/でんぶ/ん/ご ま油/サラダ油/春南 /食パン(市販品)/い ちごジャム(低糖度)/ ポーロ	まあじ/ベーコン/い りこ(出汁用いりこ) /牛乳	キャベツ/きゅうり/パ インアップル(缶詰)/干し椎 茸/人参	牛乳 ジャムサンド								
20 火	ご飯 豆腐とツナの小判焼き ほうれんそうのごま和え あずか汁	米/麦/サラダ油/パ ン粉/ごま/三温糖/ じゃがいも/小麦粉/ ごま油/でんぶ/ん/塩 せんべい	絞豆腐/まぐろ缶詰 /スキムミルク/卵/ 鶏成鶏肉モモ(皮付き) /いりこ/牛乳/豚ひ き肉	玉葱/だいこん/ほうれん そう/もやし/人参/チン ゲンツァイ/干し椎茸/こ ねぎ	牛乳 肉まん								

月平均栄養価	エネルギー	488 kcal	タンパク質	17.9 g
	脂 質	15.0 g	食塩相当量	2.0 g
月平均栄養価	エネルギー	546 kcal	タンパク質	21.0 g
	脂 質	17.8 g	食塩相当量	2.0 g

仕事始
まごころ弁当

誕生会

避難訓練