

2026年01月

## 献 立 表

未満児は、果物が変わるものがあり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

| 日                       | 曜 | 昼食献立名   | おやつ                                     | 材料(昼食と午後おやつ)   |   |   | 未満時<br>朝・昼食<br>追加 |
|-------------------------|---|---|---|--|---|---|-------------------|
|                         |   |   |   | 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  |                   |
| 5                       | 月 | 雑穀ご飯<br>鮭の西京焼き<br>五目きんぴら<br>かき玉汁<br>果物(みかん)                           | 牛乳<br>さつま芋のガレット<br>温野菜(にんじん)<br>果物(みかん) | 米 さつまいも<br>牛乳 ホットケーキ粉<br>糸こんにゃく<br>砂糖 雑穀<br>すりごま こま油     | 牛乳 さけ 木綿豆腐<br>卵 牛肉(もも) チーズ<br>かぼちゃ バター<br>みそ カットわかめ<br>干ししいたけ         | パンナ<br>ごぼう にんじん<br>いんげん かいわれだいこん<br>干ししいたけ                                | 牛乳                |
| 6                       | 火 | 雑穀入りハヤシライス<br>ヨーグルト和え   | 牛乳<br>抹茶ボーロ<br>温野菜(セロリー)<br>果物(みかん)     | 米 じゃがいも<br>小麦粉 砂糖<br>バター 片栗粉<br>雑穀 油                     | 牛乳 ヨーグルト(無糖<br>牛肉(もも) 卵   | みかん たまねぎ みかん缶<br>りんご (缶詰) もも缶<br>にんじん バイン<br>トマト しめじ ピーマン<br>マッシュルーム ゼロリー | 牛乳                |
| 7                       | 水 | パン<br>みそラーメン<br>鶏レバーの煮物<br>温野菜(にんじん)<br>果物(バナナ)                       | 牛乳<br>七草かゆ<br>温野菜(ごぼう)<br>果物(みかん)       | ゆで中華めん<br>ロールパン 米 油<br>砂糖 こま油<br>さつまいも                   | 牛乳 鶏レバー<br>豚肉(もも) みそ  | パンナ みかん もやし<br>にんじん キャベツ 七草<br>ごぼう えだまめ(冷凍)<br>コーン 根深ねぎ ねぎ                | 牛乳<br>さつまいも       |
| 8                       | 木 | 牛丼<br>ナムル<br>果物(みかん)  | 牛乳<br>りんごケーキ<br>温野菜(セロリー)<br>果物(バナナ)    | 米 ホットケーキ粉<br>砂糖 バター 油<br>こま油 麦 雑穀                        | 牛乳 牛肉 卵 ハム<br>しらす干し   | たまねぎ バナナ みかん<br>りんご にら にんじん<br>きゅうり もやし ゼロリー<br>いんげん ねぎ えのきだけ             | 牛乳<br>すまし汁        |
| 9                       | 金 | 雑穀ご飯<br>筑前煮<br>じしゃも<br>一食納豆<br>みそ汁<br>果物(りんご)                         | 牛乳<br>栗芋せんざい<br>温野菜(だいこん)<br>果物(みかん)    | 米 さといも<br>さつまいも りく<br>糸こんにゃく<br>油 砂糖<br>すりごま             | 牛乳 納豆 木綿豆腐<br>鶏もも肉 あずき(乾)<br>みそ 生わかめ<br>かぼちゃ オ油揚げ<br>こんぶ あおのり<br>じしゃも | みかん りんご たまねぎ<br>ごぼう にんじん れんこん<br>だいこん えのきだけ<br>いんげん ねぎ<br>干ししいたけ          | 牛乳                |
| 10                      | 土 | ご飯<br>華風スープ<br>切干大根と凍り豆腐の煮物<br>果物(りんご)                                | 牛乳<br>ココアホットケーキ<br>温野菜(にんじん)<br>果物(バナナ) | 米 ホットケーキ粉<br>牛乳 砂糖<br>片栗粉                                | 牛乳 鶏ひき肉 卵<br>高野豆腐 油揚げ   | パンナ りんご にんじん<br>たまねぎ はくさい<br>切り干したいこん ねぎ<br>いんげん 干ししいたけ                   | 牛乳                |
| 13                      | 火 | パン<br>カレーランド<br>野菜の甘酢和え<br>果物(りんご)                                    | 牛乳<br>ひみつのご飯<br>温野菜(だいこん)<br>果物(みかん)    | 白パン 米<br>干しとうふ<br>じゃがいも 油<br>砂糖                          | 牛乳 鶏もも肉 ベーコン<br>カリフラワー<br>ブロッコリー だいこん<br>根深ねぎ ねぎ ハセリ                  | みかん りんご たまねぎ<br>にんじん カリフラワー<br>ブロッコリー だいこん<br>根深ねぎ ねぎ ハセリ                 | 牛乳<br>レバー         |
| 14                      | 水 | 雑穀ご飯<br>和風みそチャウダー<br>エビフライ<br>切り干し大根のごま和え<br>果物(みかん)                  | 牛乳<br>ツナパン<br>温野菜(ごぼう)<br>果物(バナナ)       | 米 じゃがいも<br>ホットケーキ粉<br>マヨネーズ<br>雑穀 砂糖<br>すりごま             | 牛乳 鶏もも肉<br>ツナ缶 みそ 卵<br>スキムミルク<br>油揚げ エビフライ                            | パンナ みかん たまねぎ<br>きゅうり にんじん キャベツ<br>ごぼう グリーンアスパラガス<br>切り干したいこん しいたけ<br>ハセリ  | 牛乳                |
| 15                      | 木 | ♪ひっぴ試食♪<br>雑穀ご飯<br>魚の煮つけ<br>ほうれん草の納豆和え<br>五目そぞ汁(さつまいも・ごぼう)<br>果物(りんご) | 牛乳<br>もちもちチーズパン<br>温野菜(セロリー)<br>果物(みかん) | 米 白玉粉<br>さつまいも<br>油<br>雑穀 砂糖                             | 牛乳 たまご<br>木綿豆腐<br>粉チーズ みそ<br>しらす干し 油揚げ                                | みかん ほうれんそう<br>りんご さゆうり たまねぎ<br>にんじん セロリー ごぼう<br>ねぎ シュガーグラ                 | 牛乳                |
| 16                      | 金 | 雑穀ご飯<br>鶏肉のケチャップ煮<br>チキンゲン菜と卵のスープ<br>果物(みかん)                          | 牛乳<br>抹茶みるくもち<br>温野菜(にんじん)<br>果物(バナナ)   | 米 くず粉 砂糖<br>小麦粉 黒砂糖<br>油 はるさめ<br>雑穀                      | 牛乳 鶏もも肉 卵<br>スキムミルク<br>ベーコン きな粉                                       | パンナ みかん たまねぎ<br>チキンゲンサイ にんじん<br>ビーマン しいたけ                                 | 牛乳                |
| 17                      | 土 | 中華どんぶり<br>小松菜とツナのごま酢和え<br>果物(りんご)                                     | 牛乳<br>麺のラスク<br>温野菜(だいこん)<br>果物(みかん)     | 米 麦 マーガリン<br>砂糖 こま 油<br>片栗粉 こま油                          | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>えび ツナ缶   | はくさい こまつな みかん<br>たまねぎ りんご にんじん<br>だいこん たけのこ ねぎ<br>干ししいたけ                  | 牛乳                |
| 19                      | 月 | 雑穀ご飯<br>みそおでん<br>わかれとツナの酢の物<br>果物(みかん)                                | 牛乳<br>★バナナおからドーナツ<br>温野菜(セロリー)<br>チーズ   | 米 じゃがいも<br>米粉 砂糖 油<br>雑穀 粉糖                              | 牛乳 卵 厚揚げ<br>鶏もも肉 豆乳 おから<br>ちくわ チーズ<br>ツナ缶 カットわかめ<br>みそ                | みかん だいこん キャベツ<br>にんじん バナナ さゆうり<br>セロリー いんげん                               | 牛乳                |
| 1か月の平均栄養量<br>(幼児・おやつ含む) |   |   |   | エネルギー<br>537 k.c.a.l.<br>たんぱく質<br>21.2 g<br>脂質<br>15.9 g |   |   |                   |
|                         |   |   |   | 鉄<br>2.4 mg<br>カルシウム<br>223 mg<br>ビタミンC<br>32 mg         |   |   |                   |
|                         |   |   |   | 塩分<br>1.7 g<br>食物繊維<br>5.2 g                             |   |   |                   |

★19日のバナナおからドーナツは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※保育所では、1月11日の鏡開きを一足早く1月9日のおやつにもちなしのぜんざいを提供します。

保育所では、嚥下・窒息防止の為、おもとのかわりにさつま芋と栗を使用します。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

※都合により献立が一部変更になることがあります。