

1月 献立表 幼児食

2026 年 1 月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
5 19 月	ツナカレーピラフ 洋風春雨スープ みかん	○牛乳 ◎いちご蒸しパン ◎牛乳	ツナ缶、牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン缶、こまつな、みかん、いちごジャム	うるち米、はるさめ、ホットケーキミックス、きび砂糖	水、こいくちしょうゆ、カレー粉、バセリ、食塩、コンソメ	エネルギー 459kcal たんぱく質 13.7g 脂質 10.5g 炭水化物 80.9g 塩分 1.1g
6 20 火	ごはん さばの塩焼き ひじきと小松菜の納豆和え 根菜味噌汁(だいこん・にんじん・里芋)	○牛乳 ◎牛乳 ◎きなこフレンチトースト	さば、挽きわり納豆、牛乳、卵、きな粉	干しひじき、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、だいこん	うるち米、いりごま、さといも、食パン、きび砂糖	食塩、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 514kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.5g 炭水化物 68.7g 塩分 1.8g
7 水	コッペパン 豆腐ハンバーグ かぼちゃサラダ かぶのミルクスープ	○牛乳 ◎パインアップルケーキ ◎牛乳	豚ももミンチ、木綿豆腐、ベーコン、牛乳	干しひじき、たまねぎ、ぶなしめじ、日本かぼちゃ、にんじん、レーズン、かぶ、パインアップル缶	コッペパン、かたくり粉、調合油、メープルシロップ、有塩バター、きび砂糖、ホットケーキミックス	米みそ、食塩、マヨドレ、コンソメ	エネルギー 552kcal たんぱく質 22.8g 脂質 22.7g 炭水化物 71.3g 塩分 2.5g
8 木	ごはん さわらの西京焼き なます お雑煮風	○牛乳 ◎おしるこ ◎牛乳	さわら、牛乳、ゆで小豆缶	だいこん、にんじん、きゅうり、ぶなしめじ、こまつな	うるち米、いりごま、きび砂糖、さといも、釜焼きふ	米みそ、本みりん、清酒、こいくちしょうゆ、米酢、かつお・昆布だし、食塩、水	エネルギー 413kcal たんぱく質 18.4g 脂質 9.7g 炭水化物 67.2g 塩分 1.4g
9 23 金	ごはん 鶏肉の黒酢煮 ゆで野菜 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎ちんすこう ◎牛乳	鶏もも肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん	うるち米、米粉、きび砂糖、薄力粉、ラード	黒酢、こいくちしょうゆ、清酒、水、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 520kcal たんぱく質 19.5g 脂質 16.5g 炭水化物 76.3g 塩分 1.3g
10 24 土	鶏そぼろ丼 小松菜の煮浸し 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎カルシウムせんべい ◎牛乳	鶏ひき肉、油揚げ、かつお節、牛乳	たまねぎ、にんじん、こまつな	うるち米、きび砂糖、炒め油、さつまいも	こいくちしょうゆ、米みそ、昆布だし、カルシウムせんべい	エネルギー 429kcal たんぱく質 14.4g 脂質 9.9g 炭水化物 74.4g 塩分 1.1g
13 27 火	ごはん 鮭とじゃがいものマヨネーズ焼き ブロッコリーとカリフラワーの温野菜サラダ 味噌汁(こまつな・たまねぎ)	○牛乳 ◎ピザトースト ◎牛乳	さけ、牛乳、ベーコン、プロセスチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、こまつな、コーン缶	うるち米、じゃがいも、オリーブ油、食パン	食塩、マヨドレ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 456kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.5g 炭水化物 66.6g 塩分 2.0g
14 28 水	ごはん 豚肉の生姜炒め コールスローサラダ 味噌汁(かぼちゃ・たまねぎ)	○牛乳 ◎パインアップルケーキ ◎牛乳	豚かたロース、牛乳	たまねぎ、しょうがおろし汁、キャベツ、にんじん、コーン缶、レモン、かぼちゃ、パインアップル缶	うるち米、炒め油、きび砂糖、調合油、食塩不使用バター、ホットケーキミックス	こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、食塩、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 523kcal たんぱく質 16.9g 脂質 18.3g 炭水化物 77.4g 塩分 1.3g
15 29 木	ごはん めかじきのマーマレード焼き ジャーマンポテト 味噌汁(小松菜・にんじん・たまねぎ)	○牛乳 ◎おかかチーズおにぎり ◎牛乳	めかじき、ベーコン、牛乳、プロセスチーズ、かつお節	オレンジマーマレード、たまねぎ、こまつな、にんじん	うるち米、じゃがいも、炒め油	こいくちしょうゆ、食塩、こしょう、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 492kcal たんぱく質 20.5g 脂質 11.2g 炭水化物 82.2g 塩分 1.6g
16 30 金	根菜と豆のドライカレー ビュッス トマトスープ(たまねぎ・にんじん)	○牛乳 ◎黒糖蒸しパン ◎牛乳	豚ひき肉、大豆、牛乳、調製豆乳	たまねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、だいこん、きゅうり、ホールトマト缶	うるち米、炒め油、きび砂糖、米粉、ホットケーキミックス、黒砂糖、サラダ油	水、カレー粉、トマトケチャップ、中濃ソース、こいくちしょうゆ、米酢、食塩、コンソメ	エネルギー 523kcal たんぱく質 19.8g 脂質 16.8g 炭水化物 79.3g 塩分 1.4g
17 31 土	きのこスパゲッティ フレンチサラダ コンソメスープ(じゃがいも・コーン)	○牛乳 ◎甘辛せんべい ◎牛乳	豚もも肉、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、コーン缶	スパゲッティ、オリーブ油、調合油、じゃがいも	食塩、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、甘辛せんべい	エネルギー 422kcal たんぱく質 17.2g 脂質 10.2g 炭水化物 71.1g 塩分 1.8g
21 水	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいもの煮物 味噌汁(にら・厚揚げ・たまねぎ)	○牛乳 ◎メロンパン ◎牛乳	豚ももミンチ、木綿豆腐、厚揚げ、牛乳	干しひじき、たまねぎ、にんじん、にら	うるち米、炒め油、かたくり粉、調合油、さつまいも、きび砂糖	食塩、米みそ、水、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、メロンパン	エネルギー 575kcal たんぱく質 21.4g 脂質 16.7g 炭水化物 90.7g 塩分 2.0g
22 木	わかめごはん ちゃんこ鍋風 みかん	○牛乳 ◎あんみつ ◎牛乳	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳、こしあん	カットわかめ、はくさい、にら、にんじん、ぶなしめじ、ゆず、えのきたけ、みかん、粉寒天、いちご	うるち米、すりごま、黒砂糖	食塩、かつお・昆布だし、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水	エネルギー 403kcal たんぱく質 19.6g 脂質 8.0g 炭水化物 63.8g 塩分 2.5g
26 月	ごはん ボークチャップ じゃがいもとブロッコリーのオープン焼き 味噌汁(だいこん・わかめ)	○牛乳 ◎フルーツヨーグルト ◎麦茶	豚もも肉、牛乳、ブレーンヨーグルト、カットチーズ	たまねぎ、ブロッコリー、だいこん、カットわかめ、白桃缶、みかん缶	うるち米、調合油、じゃがいも、きび砂糖	食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、水、昆布・煮干しだし、米みそ、麦茶	エネルギー 398kcal たんぱく質 19.0g 脂質 11.0g 炭水化物 61.5g 塩分 1.8g

※ウインナー、ハム、マヨドレ、パン、ホットケーキミックス、パン粉には卵は含まれません。

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※都合により献立を変更することがあります