

# 1月 献立表 幼児食

2026年 1月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

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	体を調子を整えるもの	エネルギーになるもの	
5月	ごはん ポークビーンズ マカロニサラダ コンソメスープ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎どら焼き	豚もも肉、大豆、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、きゅうり、コーン缶、レタス、キャベツ、ふなしめじ、かぼちゃ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、マカロニ、ホットケーキミックス、メープルシロップ、さつまいも、食塩不使用バター	エネルギー 684kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.9g 炭水化物 105.4g 塩分 1.6g
6火	ごはん かじきの煮付け はんぺんのボン酢和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ケーキ・サレ	めかじき、はんぺん、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	れんこん、にんじん、カットわかめ、レモン、ほうれんそう、りょくとうもやし、たまねぎ、ブロッコリー	うるち米、じゃがいも、薄力粉、サラダ油	エネルギー 508kcal たんぱく質 26.2g 脂質 16.8g 炭水化物 67.8g 塩分 2.9g
7水	ごはん ミートローフ キャベツのサラダ 豆乳汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎さつまいもとれんこんの チップス	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、油揚げ、豆乳、牛乳	たまねぎ、コーン缶、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、だいこん、こまつな、しいたけ、長ねぎ、れんこん	うるち米、パン粉、さつまいも、揚げ油	エネルギー 604kcal たんぱく質 27.3g 脂質 23.6g 炭水化物 80.8g 塩分 2.4g
8木	ごはん 鶏肉の竜田揚げ 五色和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーパイ ◎グレープフルーツ	鶏もも肉、削り節、牛乳、卵黄	こまつな、りょくとうもやし、ふなしめじ、コーン缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、なめこ、グレープフルーツ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、グラニュー糖	エネルギー 532kcal たんぱく質 19.4g 脂質 21.8g 炭水化物 70.0g 塩分 1.8g
9金	中華丼 パクパクもやし わかめスープ みかん	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎肉まん	豚かた肉、なると、牛乳、豚ひき肉	はくさい、にんじん、きくらげ、たまねぎ、りょくとうもやし、カットわかめ、えのきたけ、長ねぎ、みかん	うるち米、押麦、上白糖、ごま油、かたくり粉、いりごま、強力粉、薄力粉、サラダ油	エネルギー 581kcal たんぱく質 23.0g 脂質 16.9g 炭水化物 89.7g 塩分 3.3g
10土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
13火	ナポリタン さつまいものサラダ ブイヨンスープ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎レモンのケーキ	ウインナーソーセージ、ロースハム、牛乳、卵	たまねぎ、青ピーマン、きゅうり、レタス、キャベツ、にんじん、コーン缶、ふなしめじ、レモン	スパゲッティ、上白糖、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター	エネルギー 562kcal たんぱく質 17.8g 脂質 23.7g 炭水化物 77.7g 塩分 2.5g
14水	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め もやしのナムル みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎おはぎ	豚もも肉、ロースハム、油揚げ、牛乳、ゆで小豆缶、きな粉	たまねぎ、れんこん、青ピーマン、りょくとうもやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、かぼちゃ	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、いりごま、ごま油、もち米	エネルギー 616kcal たんぱく質 26.0g 脂質 16.6g 炭水化物 96.0g 塩分 2.4g
15木	五目ごはん 鱈の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎春巻き	鶏ひき肉、油揚げ、さば、牛乳、豚ひき肉	にんじん、ごぼう、しいたけ、切干しいたけ、はくさい、えのきたけ、干しいたけ	うるち米、炒め油、上白糖、さつまいも、春巻きの皮、緑豆はるさめ、ごま油、かたくり粉	エネルギー 576kcal たんぱく質 26.1g 脂質 20.7g 炭水化物 78.6g 塩分 3.3g
16金	ごはん 豚肉のしょうが焼き れんこんサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎きんぴらパン	豚かたロース、牛乳	たまねぎ、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、にんじん、りょくとうもやし、こまつな、長ねぎ、ごぼう	うるち米、上白糖、炒め油、強力粉、サラダ油、ごま油	エネルギー 519kcal たんぱく質 20.0g 脂質 17.6g 炭水化物 74.9g 塩分 2.2g
17土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
19月	ごはん 鮭のごま味噌焼き 肉じゃが すまし汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎お好み焼き	ぎんざけ、豚もも肉、牛乳、豚ひき肉、卵、削り節	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、はくさい、かぶ、まいたけ、キャベツ、長ねぎ、あおのり	うるち米、上白糖、すりごま、じゃがいも、しらす、炒め油、薄力粉	エネルギー 616kcal たんぱく質 30.9g 脂質 21.4g 炭水化物 83.1g 塩分 2.3g
20火	豚塩レモン丼 ほうれん草ときのこのサラダ 具だくさん汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ボンデケーキ	豚もも肉、ツナ缶、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、長ねぎ、レモン、ほうれんそう、ふなしめじ、にんじん、だいこん、万能ねぎ、コーン缶	うるち米、押麦、かたくり粉、上白糖、ごま油、板こんにやく、白玉粉、サラダ油	エネルギー 517kcal たんぱく質 24.1g 脂質 18.9g 炭水化物 68.2g 塩分 2.5g
21水	カレーうどん キャベツの塩昆布和え 粉吹き芋	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎マラーカオ	豚ばら肉、油揚げ、牛乳、液卵、コンデンスミルク	たまねぎ、ふなしめじ、ごぼう、長ねぎ、こまつな、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、塩昆布、あおのり	うどん、かたくり粉、炒め油、いりごま、じゃがいも、上白糖、薄力粉、サラダ油	エネルギー 592kcal たんぱく質 21.2g 脂質 28.8g 炭水化物 71.6g 塩分 2.8g
22木	ごはん すき焼き風煮 ひじきのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎芋ようかん	豚かた肉、焼き豆腐、なると、鶏ささみ、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、干しひじき、きゅうり、にんじん、えだまめ、コーン缶、りょくとうもやし、カットわかめ、ふなしめじ、粉寒天	うるち米、しらたき、上白糖、さつまいも	エネルギー 557kcal たんぱく質 24.2g 脂質 15.6g 炭水化物 88.0g 塩分 2.5g
23金	<b>お楽しみ献立</b>					
24土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
26月	わかめごはん おでん風煮 土佐和え みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎豆腐ナゲット	鶏もも肉、厚揚げ、焼きちくわ、油揚げ、なると、かつお節、牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、たまねぎ、えのきたけ	うるち米、上白糖、じゃがいも、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 569kcal たんぱく質 28.9g 脂質 23.2g 炭水化物 66.1g 塩分 4.0g
27火	ごはん たらの野菜あんかけ 和風サラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎くず餅 ◎おせんべい	すけとうだら、かにかま、木綿豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、れんこん、ふなしめじ、カットわかめ、はくさい、なめこ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、黒砂糖、上白糖	エネルギー 586kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.2g 炭水化物 93.5g 塩分 2.2g
28水	みそラーメン チンゲン菜の中華和え グレープフルーツ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎きつねおにぎり	豚ひき肉、かにかま、牛乳、鶏ひき肉、油揚げ	キャベツ、長ねぎ、りょくとうもやし、コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、カットわかめ、えのきたけ、グレープフルーツ、万能ねぎ	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、いりごま、うるち米	エネルギー 599kcal たんぱく質 23.1g 脂質 15.7g 炭水化物 90.3g 塩分 3.5g
29木	親子丼 チーズと野菜の和え物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ショコラクッキー ◎ボンカン	鶏もも肉、とろろスクランブル、なると、プロセスチーズ、牛乳、卵	たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、カットわかめ、長ねぎ、ふなしめじ、りょくとうもやし、ほんかん	うるち米、押麦、上白糖、サラダ油、ホットケーキミックス、有塩バター、グラニュー糖	エネルギー 635kcal たんぱく質 23.5g 脂質 25.3g 炭水化物 85.0g 塩分 3.0g
30金	ごはん 豚肉ときのこのソテー カニ風味サラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ミートソースペンネ	豚かた肉、かにかま、牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、きゅうり、キャベツ、カットわかめ、だいこん、ほうれんそう、にんじん、ホールトマト缶	うるち米、上白糖、ごま油、さつまいも、マカロニ、炒め油、薄力粉	エネルギー 544kcal たんぱく質 23.1g 脂質 20.6g 炭水化物 72.6g 塩分 2.5g
31土	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g