

献立表

令和8年1月

宮前おおぞら保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
05月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢	592 20.9 18.1	525 19.9 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースがけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー		
06火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつまいのレモン煮 ⑤ みかん	米、押麦 油、三温糖 さつまい、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 生鮭	キャベツ、しめじ、人参 レモン みかん	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、塩	551 24.4 11.2	479 21.8 12.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、コーンスターチ スバゲティー、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター	牛乳 牛乳		ココア		
07水	昼食	① クリームスパゲティー ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン(卵乳あり) ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	493 22.5 16.4	442 20.6 16.2
	午後おやつ	① 麦茶 ② 七草粥 ③ ポリポリ小魚	米		大根、七草	かつお節(だし用)、塩、醤油、昆布(だし用) 食べる煮干し		
08木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② かぶの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご	米、三温糖 三温糖 油	焼きのり 油揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 りんご	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう	569 25.0 17.4	506 22.7 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー		
09金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油がけ ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 大根 人参、ごぼう グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	577 26.6 11.9	513 24.0 12.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② だまこもちのぜんざい	もち米、米、三温糖	牛乳 あずき(乾)		塩		
10土	昼食	① チキンライス ② わかめスープ ③ キャベツのサラダ	米、バター、油 コーン缶、マヨドレ	鶏もも肉 木綿豆腐、カットわかめ	玉ねぎ、人参 キャベツ、人参	ケチャップ、塩、バセリ粉、こしょう 昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 塩	470 15.5 19.1	426 15.1 18.4
	午後おやつ	① 牛乳 ② マーブルケーキ	ミックス粉、バター、三温糖	牛乳 牛乳		ココア		
13火	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム(卵乳あり) 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	569 19.3 24.2	492 18.2 20.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	醤油、酢		
14水	昼食	① 人参ピラフ ② トマトスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ バナナ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、しめじ バナナ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、バセリ粉 酢、塩	578 22.4 18.3	511 20.6 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー		
15木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩	548 22.9 19.3	484 20.9 18.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
16金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん	米 さつまい、揚げ油、小麦粉 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩	597 21.0 19.3	511 19.5 16.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう		
17土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉心き芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	人参、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	555 23.8 17.4	494 21.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		
19月	昼食	① チキンカレーライス ② 切り干し大根としらすの酢の物 ③ 棒チーズ ④ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 三温糖	鶏もも肉 しらす干し、カットわかめ チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢	592 20.9 18.1	525 19.9 17.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースがけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑		3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	
20 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐とわかめのすまし汁 ③ 鮭のちゃんちゃん焼き ④ さつま芋のレモン煮 ⑤ みかん	米、押麦 油、三温糖 さつま芋、三温糖	木綿豆腐、カットわかめ 生鮭	キャベツ、しめじ、人参 レモン みかん	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、塩	551 24.4 11.2	479 21.8 12.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	ブルマンホワイト(パン)、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア		
21 水	昼食	① クリームスパゲティ ② 白菜スープ ③ キャベツとれんこんのツナサラダ ④ バナナ	スパゲティ、クリームコーン缶、コーン缶、油、小麦粉、バター 油、三温糖	牛乳、鶏もも肉 ベーコン(卵乳あり) ツナ缶	玉ねぎ、マッシュルーム、人参 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	コンソメ、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩	562 22.5 17.9	499 20.6 17.5
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	醤油、酒、みりん風、塩		
22 木	昼食	① ごはんの海苔佃煮添え ② かぶの味噌汁 ③ 鶏の照り焼き ④ チンゲン菜と人参のソテー ⑤ りんご	米、三温糖 三温糖 油	焼きのり 油揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	かぶ 生姜 チンゲン菜、もやし、人参 りんご	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう	569 25.0 17.4	506 22.7 17.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナマフィン	小麦粉、三温糖、油	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー		
23 金	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉、三温糖 糸こんにゃく、油、三温糖	カレイ 大豆水煮、鶏もも肉、乾燥ひじき	キャベツ、玉ねぎ 大根 人参、ごぼう グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	588 25.0 20.5	521 22.7 19.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② お楽しみクッキー	小麦粉、バター、グラニュー糖、粉糖	牛乳 牛乳		ココア		
24 土	昼食	① ごはん ② さつま芋の味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え	米 さつま芋 油、三温糖、ごま油	豚もも肉 糸かつお	玉ねぎ 大根、レンコン、人参 ブロッコリー	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油	553 24.7 16.1	492 22.4 16.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② 豆腐ブラウニー	ミックス粉、三温糖、油	牛乳 絹ごし豆腐		ココア		
26 月	昼食	① ごはん ② 春雨スープ ③ マーボー豆腐 ④ 中華風きゅうり ⑤ オレンジ	米 春雨 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム(卵乳あり) 木綿豆腐、豚ひき肉	チンゲン菜、玉ねぎ 長ねぎ、人参、にんにく、生姜 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油	569 19.3 24.2	492 18.2 20.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	揚げ油、三温糖、黒ごま	牛乳	かぼちゃ	醤油、酢		
27 火	昼食	① 切干大根ごはん ② けんちん汁 ③ 豚肉のねぎ塩炒め ④ 白菜とほうれん草のごま味噌和え ⑤ みかん	米 里芋 ごま油 白ごま、三温糖	糸かつお 木綿豆腐、油揚げ 豚もも肉	切干大根 大根、人参、ごぼう 長ねぎ 白菜、ほうれん草 みかん	醤油 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 塩、こしょう 米みそ、醤油、かつお節(だし用)	527 23.8 20.1	468 21.7 19.3
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、揚げ油、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう		
28 水	昼食	① 人参ピラフ ② トマトスープ ③ 鶏肉のチーズパン粉焼き ④ 花野菜サラダ ⑤ バナナ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウインナー(卵乳なし) 鶏もも肉、粉チーズ	人参 カットトマト缶、玉ねぎ ブロッコリー、カリフラワー、しめじ バナナ	コンソメ、昆布(だし用)、塩 昆布(だし用)、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩	578 22.4 18.3	511 20.6 17.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② 米粉のオレンジ蒸しパン	米粉、油、三温糖	牛乳	オレンジ天然果汁	ベーキングパウダー		
29 木	昼食	① 麦入りごはん ② 里芋の味噌汁 ③ 豆腐入りミートローフ ④ ほうれん草とエリンギのソテー ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ ほうれん草、エリンギ、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) ケチャップ、中濃ソース、塩 塩	548 22.9 19.3	484 20.9 18.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	ブルマンホワイト(パン)、マヨドレ	牛乳 しらす干し、青のり				
30 金	昼食	① ごはん ② かぼちゃの味噌汁 ③ かじきのかき揚げ ④ 紅白なます ⑤ みかん	米 さつま芋、揚げ油、小麦粉 三温糖	カットわかめ かじき	かぼちゃ 玉ねぎ、人参 大根、人参 みかん	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油、かつお節(だし用)、酒、塩 酢、塩	602 21.6 19.6	515 20.0 17.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② ビーフン	ビーフン、油、ごま油	牛乳 豚もも肉	キャベツ、ピーマン	醤油、コンソメ、塩、こしょう		
31 土	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め ④ 粉心き芋	米 油、三温糖、片栗粉、ごま油 じゃが芋	厚揚げ、豚ひき肉	人参、小松菜 玉ねぎ、人参、にら、生姜	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油 塩	555 23.8 17.4	494 21.7 17.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩		

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつかます。
※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。
※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)
ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。
☆7日は七草メニューです。
☆9日は鏡開きメニューです。
☆23日のおやつはお誕生会メニューです。

※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	494kcal	20.8g	17.2g	561kcal	22.6g	17.9g