

令和8年01月



献立表



国立保育園

日 曜	時間帯		献立	材 料 名			
				黄	赤	緑	
				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
05 月 19 月	昼食	① ② ③	チキンカレーライス 切り干し大根としらすのごまサラダ グレープフルーツ	米、じゃが芋、押麦、油 マヨドレ、白ごま、三温糖	鶏もも肉 サイコロチーズ、しらす干し、カットわかめ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 酢、醤油
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) ｽﾎﾟﾝｼﾞｹｰｷのいちごﾘｰｽｶﾞｹ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 豆乳（無調整）	いちごジャム	ベーキングパウダー
06 火 23 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 豆腐と麩のすまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋のレモン煮 りんご(6日)/グレープフルーツ(23日)	米、押麦 焼麩(小町麩) 油、三温糖 さつま芋、三温糖	木綿豆腐 生鮭	大根、人参、玉ねぎ レモン果汁 りんご(6日)/グレープフルーツ(23日)	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 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
07 水 21 水	昼食	① ② ③ ④	ナポリタン 白菜スープ キャベツとれんこんのツナサラダ バナナ	スパゲティー、油、三温糖 油、三温糖	豚ひき肉 ベーコン(乳・卵あり) ツナ缶	玉ねぎ、ピーマン、にんにく 白菜 キャベツ、レンコン、人参 バナナ	ケチャップ、中濃ソース、塩、こしょう 昆布(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	麦茶(午後おやつ) 七草風お粥	米、コーン缶	鶏ひき肉	大根、かぶ、万能ねぎ、七草	昆布(だし用)、酒、中華だしの素、塩
	午後おやつ	① ②	麦茶(午後おやつ) 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
08 木 22 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはんの海苔佃煮添え かぶの味噌汁 鶏の照り焼き ほうれん草とエリンギのソテー みかん	米、三温糖 三温糖 コーン缶、油	焼きのり 油揚げ、カットわかめ 鶏もも肉	かぶ 生姜 ほうれん草、エリンギ、人参 みかん	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
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) バナナマフィン	小麦粉、三温糖、バター	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 ② ③ ④ ⑤	ごはん キャベツの味噌汁 カレイのおろし醤油がけ 五目煮豆 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)
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 揚げおかき風	米、もち米、揚げ油	牛乳		醤油、みりん風
10 土 24 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん さつま芋の味噌汁 豚肉と大根の煮物 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 かつお節	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
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 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
13 火 26 月	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん 春雨スープ マーボー豆腐 中華風きゅうり オレンジ	米 春雨（国産） 油、三温糖、ごま油、片栗粉 ごま油、三温糖	ハム（乳卵あり） 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
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 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 28 水	昼食	① ② ③ ④ ⑤	人参ピラフ トマトスープ 鶏肉のチーズパン粉焼き 花野菜サラダ バナナ	米 じゃが芋 ドライパン粉、油 油、三温糖	ウイナー 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
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 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 29 木	昼食	① ② ③ ④ ⑤	麦入りごはん 里芋の味噌汁 豆腐入りミートローフ チンゲン菜と人参のソテー グレープフルーツ	米、押麦 里芋 ドライパン粉、油、三温糖 油	木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳（無調整）、乾燥ひじき	万能ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜、もやし、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、こしょう
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 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 30 金	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん かぼちゃの味噌汁 かじきの甘辛揚げ煮 紅白なます みかん	米 さつま芋、揚げ油、片栗粉、小麦粉、三温糖 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、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、塩
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 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 31 土	昼食	① ② ③ ④	ごはん 小松菜の味噌汁 厚揚げと豚ひき肉の中華風炒め 粉ふき芋	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
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) マカロニのあべ川	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		塩
20 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	ごはん キャベツの味噌汁 カレイのみぞれがけ 白菜のきな粉和え オレンジ	米 油、小麦粉、三温糖 三温糖	カレイ きな粉	キャベツ、人参 大根 白菜、ほうれん草 オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、米みそ、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) 味噌まんじゅう	小麦粉、さつま芋、三温糖	牛乳		米みそ、ベーキングパウダー
27 火	昼食	① ② ③ ④ ⑤	切干大根ごはん けんちん汁 豚肉のねぎ塩炒め キャベツと人参のごま味噌和え みかん	米 里芋 ごま油 白ごま、三温糖	かつお節 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 キャベツ、人参 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)
	午後おやつ	① ②	牛乳(午後おやつ) ひじきのミルクブレッド	小麦粉、バター、三温糖	牛乳 スキムミルク、乾燥ひじき		ベーキングパウダー、醤油

※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。
※20日(火)は地元野菜を提供した給食となります。



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	495kcal	20.6g	16.8g	560kcal	22.5g	17.2g