

令和8年1月



献立表



西国分寺保育園

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	昼食	① チキンカレーライス ② 切干大根としらすの酢の物 ③ スティックチーズ ④ オレンジ	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 スティックチーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 オレンジ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② パン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 豆腐と水菜のすまし汁 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 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン果汁 みかん	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	食パン、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
07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 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、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 七草がゆ	米		七草、大根、かぶ	昆布、かつお節、醤油、塩
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 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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 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 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう
10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 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 醤油、みりん風、かつお節 醤油
	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
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 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、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	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 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、塩 昆布、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩
	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 ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	食パン、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 さつま芋、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 みりん風、醤油、かつお節、酒、塩 酢、塩
	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 醤油 塩
	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 スティックチーズ ④ オレンジ	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 スティックチーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 オレンジ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② パン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			
			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
20 火	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐と水菜のすまし汁 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 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン果汁 みかん	かつお節、昆布、醤油、塩 米みそ、みりん風、酒、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアクリームサンド	食パン、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 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、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ、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 醤油、酒、みりん風 塩、こしょう
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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
23 金	昼食	① ごはん ② 豚汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ ひじきと大豆の煮物 ⑤ グレープフルーツ	米 油、里芋 油、小麦粉、三温糖 油、三温糖	豚もも肉 カレイ 大豆水煮、乾燥ひじき	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、生椎茸 大根 人参、レンコン、さやいんげん グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油	牛乳 豚ひき肉		塩、カレー粉、こしょう
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 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 醤油、みりん風、かつお節 醤油
	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 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、中華だし、の素、醤油、塩 米みそ、醤油 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② 大学かぼちゃ	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	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 白菜、ほうれん草 みかん	醤油 かつお節、昆布、醤油、塩 塩、こしょう 米みそ、醤油、かつお節
	午後おやつ	① 牛乳 ② 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
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 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、塩 昆布、ケチャップ、コンソメ、塩 塩、パセリ粉 酢、塩
	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 ケチャップ、中濃ソース、塩 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② しらすトースト	食パン、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 みりん風、醤油、かつお節、酒、塩 酢、塩
	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 醤油 塩
	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、牛乳がつけます。
 ※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。
 ※食育活動の予定
 19日(月)かぜ組 調理保育(ミニピザ作り)
 27日(火)うみ組 調理保育(おにぎり作り)
 20日(火)にじ組 食具の持ち方について
 ※災害用非常食の賞味期限が近いため23日(金)の昼食に「豚汁」を提供します。
 ※お弁当デー
 15日(木)そら組

※補食は市販のお菓子(星たべよ、ルヴァン、味しらべ、
 アスバラガスビスケット、ミレービスケット、畑のクラッカーのうち2種類)を提供します。



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	491kcal	21.1g	16.8g	552kcal	23.0g	17.1g