

2026年01月 献立表

		献立名				のぞみ保育園		3歳未満		
日	曜	献立名			赤	黄	緑	その他	栄養価	
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える			
5	月	牛乳	ごはん 豚だれいこ 豚辛とベーコンの炒め物 みそ汁(にんじん・わかめ)	牛乳 豆乳レーズンパン	牛乳★ 豚肉(もも)★ ベーコン★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 調整豆 乳★	米 砂糖 さといも 油 ホットケーキ粉★	だいこん パセリ粉 に んじん カットわかめ 干しぶどう	かつお・昆布だし しょう ゆ★ みりん コンソ メ★ 食塩	エネルギー: 505kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.9g 炭水化物: 73.2g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1.3g	
6	火	牛乳	ごはん 鮭のフライ はくさいとにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) りんご	牛乳 ブルーベリースコーン	牛乳★ さけ★ 挽き わり納豆★ 米みそ(淡 色辛みそ)★	米 小麦粉★ パン粉 ★ 油 砂糖 ホット ケーキ粉★ ブルーベ リージャム	はくさい にんじん し めじ たまねぎ りんご ★	中濃ソース★ しょうゆ ★ かつお・昆布だし	エネルギー: 524kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 15.2g 炭水化物: 80.7g カルシウム: 277mg 食塩相当量: 1.7g	
7	水	行事食	七草風ごはん 炒り豆腐(豚肉) キャベツとハムのフレンチサラダ みそ汁(じゃがいも・わかめ) バナナ	牛乳 スイートポテト	牛乳★ 木綿豆腐★ 豚肉(もも)★ ハム★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 油 砂糖 じゃがいも さつ まいも	だいこん ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ コーン カッ トわかめ バナナ★	食塩 しょうゆ★ みり ん 酢 かつお・昆布だ し	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 13.9g 炭水化物: 84.8g カルシウム: 313mg 食塩相当量: 1.4g	
8	木	牛乳	肉うどん 生揚げの磯辺焼き こまつなのしらすサラダ	牛乳 五平餅	牛乳★ 豚肉(もも)★ 生揚げ★ 釜揚げしら す 米みそ(淡色辛み そ)★	干しうどん★ 油 マヨ ドレ★ 砂糖 米	たまねぎ にんじん ご ぼう あおりのこまつ な コーン	かつお・昆布だし しょう ゆ★ みりん 酢	エネルギー: 497kcal たんぱく質: 22.6g 脂質: 18.0g 炭水化物: 65.4g カルシウム: 344mg 食塩相当量: 1.5g	
9	金	牛乳	ごはん かれのいの照り焼き チンゲン菜と竹輪の和え物 みそ汁(はくさい・にんじん) マスカットゼリー	牛乳 揚げパン(きな粉)	牛乳★ かれのい 竹輪 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ きな粉★	米 砂糖 マスカットゼ リー コッペパン★ 油	チンゲンサイ はくさい にんじん	しょうゆ★ 酒 みりん かつお・昆布だし 食 塩	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 20.7g 脂質: 13.0g 炭水化物: 74.9g カルシウム: 286mg 食塩相当量: 1.8g	
10	土	牛乳	ごはん 鶏とキャベツの甘辛炒め ハムのマカロニサラダ みそ汁(だいこん・油揚げ)	牛乳 グレープゼリー コーンのおほしさま	牛乳★ 鶏もも肉★ ハム★ 油揚げ★ 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 マカロニ ★ マドレ★ コーン のおほしさま	キャベツ たまねぎ に んじん コーン だいこ ん ぶどうジュース 粉 かんでん	しょうゆ★ みりん 酢 かつお・昆布だし	エネルギー: 494kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 15.9g 炭水化物: 73.1g カルシウム: 265mg 食塩相当量: 1.3g	
13	火	牛乳	ごはん さばの味噌チーズ焼き 高野豆腐とチンゲン菜の炒め煮 すまし汁(かぼちゃ・はくさい) バナナ	牛乳 ナポリタン	牛乳★ さば★ 米み そ(淡色辛みそ)★ ピ ザ用チーズ★ 高野豆 腐★ ウインナー★	米 砂糖 ごま油★ スパゲッティ★ 油	にんじん チンゲンサ イ かぼちゃ はくさい バナナ★ ビーマン たまねぎ	酒 食塩 みりん 中 華だしの素★ しょうゆ ★ かつおだし汁★ ケチャップ 中濃ソース ★ コンソメ★	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 19.5g 炭水化物: 75.7g カルシウム: 314mg 食塩相当量: 1.5g	
14	水	牛乳	食パン さといものグラタン ほうれん草とひじきのツナマヨドレサラダ ミネストローネ(ベーコン)	牛乳 しらす納豆チャーハン	牛乳★ 鶏ひき肉★ 調整豆乳★ ツナ水煮 缶 ベーコン★ 挽き わり納豆★ 釜揚げし らす	食パン★ さといも 油 小麦粉★ パン粉★ マヨドレ★ じゃがいも 砂糖 米 ごま油★	たまねぎ パセリ粉 ほうれん草 ひじき コーン キャベツ マ トビュレール にんじ ん	食塩 コンソメ★ しょう ゆ★ ケチャップ 中 華だしの素★	エネルギー: 494kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 20.5g 炭水化物: 63.5g カルシウム: 296mg 食塩相当量: 1.8g	
15	木	牛乳	ごはん 青のりチキン きゅうりとハムの春雨サラダ みそ汁(かぼちゃ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 パイナップルマフィン	牛乳★ 鶏むね★ ハ ム★ 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 油 はるさめ 砂糖 マスカットゼリー ホッ トケーキ粉★	たまねぎ あおりの きゅうり かぼちゃ カットわかめ バイン 缶 バインアップジュ ース	塩こうじ しょうゆ★ かつお・昆布だし	エネルギー: 485kcal たんぱく質: 19.6g 脂質: 15.2g 炭水化物: 71.2g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.6g	
16	金	牛乳	ごはん 鶏とキャベツのうま塩炒め ポテトサラダ(ドレッシング) みそ汁(高野豆腐・ごぼう) みかん	牛乳 ピラフ(ウインナー)	牛乳★ 鶏もも肉★ 高野豆腐★ 米みそ (淡色辛みそ)★ ウ ィンナー★	米 油 じゃがいも 砂 糖	キャベツ たまねぎ に んにく にんじん グ リンピース ごぼう み かん コーン パセリ粉	食塩 中華だしの素★ 酢 しょうゆ★ かつ お・昆布だし コンソ メ★	エネルギー: 509kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 13.6g 炭水化物: 82.6g カルシウム: 257mg 食塩相当量: 1.8g	
17	土	牛乳	生揚げ丼 フロッキーとコーンの炒めもの みそ汁(さつまいも・玉ねぎ)	牛乳 食パン(いちごジャム)	牛乳★ 生揚げ★ 豚 ひき肉★ 米みそ(淡 色辛みそ)★	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 食パン★ いちごジャム	はくさい にんじん に んにく フロッキー コーン たまねぎ	かつお・昆布だし しょう ゆ★ コンソメ★	エネルギー: 514kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 16.3g 炭水化物: 79.2g カルシウム: 302mg 食塩相当量: 1.3g	
21	水	牛乳	ドライカレー キャベツとハムのフレンチサラダ コンソメスープ(じゃがいも・だいこん) バナナ	牛乳 さつまいもきなこシュガー	牛乳★ 豚ひき肉★ ハム★ きな粉★	米 油 砂糖 じゃがい も さつまいも	にんにく しょうが た まねぎ にんじん ビ ーマン トマトビュ レール キャベツ コ ーン だいこん パ セリ粉 バナナ★	カレー粉 コンソメ★ 中濃ソース★ 酢 食 塩	エネルギー: 505kcal たんぱく質: 17.4g 脂質: 16.0g 炭水化物: 79.6g カルシウム: 266mg 食塩相当量: 0.8g	
24	土	牛乳	ごはん 鶏とキャベツの甘辛炒め ハムのマカロニサラダ みそ汁(だいこん・油揚げ)	牛乳 グレープゼリー ビスケット	牛乳★ 鶏もも肉★ ハム★ 油揚げ★ 米 みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 マカロニ ★ マドレ★ ビス ケット★	キャベツ たまねぎ に んじん コーン だい こん ぶどうジュース 粉 かんでん	しょうゆ★ みりん 酢 かつお・昆布だし	エネルギー: 512kcal たんぱく質: 20.8g 脂質: 17.3g 炭水化物: 74.7g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.3g	
26	月	牛乳	ごはん チンジャオロース だいこんとツナのナムル みそ汁(えのき・わかめ)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳★ 豚肉(もも)★ ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)★ き な粉★	米 ごま油★ 砂糖 白いりごま★ マカ ロニ★	にんじん たまねぎ ピーマン だいこん あおりの えのきたけ カットわかめ	しょうゆ★ 中華だしの 素★ かつお・昆布だ し 食塩	エネルギー: 479kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 14.6g 炭水化物: 69.0g カルシウム: 258mg 食塩相当量: 1.4g	
30	誕生食	金	彩りごはん 鶏とれんこんのおろし煮 じゃがいもとこまつなの和風炒め すまし汁(玉ねぎ・麩) みかん	牛乳 ココアホイップケーキ	牛乳★ 鶏もも肉★ 削り節 調整豆乳★ ホイップクリーム★	米 砂糖 片栗粉 じゃ がいも 油 焼きふ★ ホットケーキ粉★	にんじん コーン れ んこん だいこん グ リンピース しょうが こまつな たまねぎ み かん	しょうゆ★ 酒 かつ お・昆布だし かつお だし汁★ 食塩 コ コア	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 20.1g 脂質: 16.1g 炭水化物: 80.0g カルシウム: 304mg 食塩相当量: 1.4g	
2026年あけましておめでとうございます。 寒さも増していますが、風邪をひかないよう十分気を付けて過ごしてほしいですね。1月7日(水)の昼食では「七草風ごはん」を提供予定です。本来の「七草 がゆ」には、無病息災を願う想いが込められていると言えます。 今月は食育テーマである「だいこん」をいつもより少し多めに取り入れています。汁物や和え物に入っていたり、おろし大根など、姿を変えた大根も取り入れ たりしているので、ぜひ探してみてください。「今日はなにかな～」の楽しみのひとつの材料になったら嬉しいです。 今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で過ごせますように、本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 ★仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください								目標値	月平均値	
								エネルギー	500kcal	505kcal
								たんぱく質	20.0g	20.7g
								脂質	15.0g	16.4g
								炭水化物	73.0g	74.4g
								カルシウム	213mg	287mg
								食塩相当量	1.4g	1.5g

