



令和8年1月分献立表



北美保育園

| 日付 |    | 曜日 | 献立名                   |                                            |                                                               | 主な食品群                                 |                                      |                                                       |
|----|----|----|-----------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------|
|    |    |    | 1,2歳児おやつ              | 全園児昼食                                      | 午後おやつ                                                         | 血や肉をつくるもの<br>赤群                       | 力や体温となるもの<br>黄群                      | 体の調子をよくするもの<br>緑群                                     |
| 5  | 19 | 月  | りんご果汁<br>全粒粉ク<br>ラッカー | 胚芽米<br>高野豆腐とひじきの含め煮<br>キャベツのコーンマヨ和え<br>みそ汁 | ミルクきわだつヨーグルト<br>星たべよ                                          | 凍り豆腐,かつお節,ヨー<br>グルト,みそ                | 胚芽米,油,砂糖,じゃがい<br>も                   | りんご果汁,ひじき,にんじ<br>ん,干しいたけ,キャベ<br>ツ,コーン缶,たまねぎ,ね<br>ぎ    |
| 6  | 20 | 火  | 牛乳<br>お子様せん<br>べい     | 胚芽米<br>ツナと豆腐の炒り煮<br>中華サラダ<br>すまし汁          | 6日 七草粥<br>20日 気になる野菜(りんご)<br>アンパンマンソフトせんべい<br>スティックチーズ        | 牛乳,ツナ缶,豆腐,わか<br>め,かつお節<br>20日 チーズ     | 胚芽米,油,砂糖,はるさめ<br>6日 さといも             | たまねぎ,にんじん,キャ<br>ベツ,ねぎ<br>6日 だいこん,かぶ,せり                |
| 7  | 21 | 水  | ヨーグルト                 | 胚芽米<br>チキンカレー<br>トマトサラダ<br>麦茶              | 7日 気になる野菜(りんご)<br>アンパンマンソフトせんべい<br>スティックチーズ<br>21日 牛乳 マカロニきな粉 | ヨーグルト,とり肉,ミルク<br>7日 チーズ<br>21日 きな粉    | じゃがいも,油,砂糖,胚芽<br>米21日 マカロニ           | たまねぎ,にんじん,ピー<br>マン,トマト                                |
| 8  | 22 | 木  | 牛乳<br>がんばれ野<br>菜家族    | 胚芽米<br>鶏肉のくわ焼き<br>大根の甘酢和え<br>すまし汁          | 麦茶<br>いもち                                                     | 牛乳,とり肉,豆腐,かつお<br>節,わかめ                | 胚芽米,小麦粉,油,砂糖,<br>じゃがいも,片栗粉           | たまねぎ,しょうが,だいこ<br>ん,きゅうり,にんじん                          |
| 9  | 23 | 金  | グレープゼ<br>リー           | 胚芽米<br>肉そぼろ<br>小松菜のおかか和え<br>みそ汁            | 牛乳<br>チョコパン                                                   | ぶた肉,とり肉,かつお節,<br>油揚げ,牛乳,豆乳,みそ         | 胚芽米,砂糖,片栗粉,<br>ロールパン                 | たまねぎ,しょうが,こまつ<br>な,にんじん,もやし,だい<br>こん,ねぎ               |
| 10 | 24 | 土  | バナナ                   | 和風ツナスパゲティ<br>スティックチーズ<br>麦茶                | 麦茶<br>おかかむすび                                                  | ツナ缶,のり,チーズ,かつ<br>お節                   | スパゲッティ,油,バター,<br>胚芽米                 | バナナ,にんじん,干しし<br>いたけ,たまねぎ,コーン<br>缶                     |
|    | 26 | 火  | 牛乳<br>がんばれ野<br>菜家族    | 胚芽米<br>五目きんぴら<br>白菜の和え物<br>すまし汁            | フルーツヨーグルト                                                     | 牛乳,ぶた肉,さつま揚げ,<br>豆腐,かつお節,ヨーグル<br>ト    | 胚芽米,じゃがいも,油,糸<br>こんにゃく,ごま,砂糖,焼き<br>ふ | にんじん,ごぼう,さやいん<br>げん,はくさい,ねぎ,もも<br>缶,りんご               |
| 13 | 27 | 火  | 牛乳<br>お子様せん<br>べい     | 胚芽米<br>さばの塩焼き<br>キャベツと人参の塩昆布和え<br>みそ汁      | 13日 お誕生日会メニュー<br>27日 牛乳<br>大学いも                               | 牛乳,さば,塩昆布,かつお<br>節,みそ<br>13日 生クリーム    | 胚芽米,焼きふ,砂糖<br>27日 さつまいも,ごま           | キャベツ,にんじん,たま<br>ねぎ,ねぎ<br>13日 いちご                      |
| 14 | 28 | 水  | グレープゼ<br>リー           | 丸パン<br>コーンクリームシチュー<br>ほうれん草サラダ             | 牛乳<br>りんご<br>カルシウムせんべい                                        | とり肉,牛乳,ミルク,かつ<br>お節                   | 丸パン,じゃがいも,油,バ<br>ター,小麦粉,砂糖           | たまねぎ,にんじん,コー<br>ン缶,コーンクリーム缶,<br>パセリ,ほうれんそう,りん<br>ご    |
| 15 | 29 | 木  | りんご果汁<br>全粒粉ク<br>ラッカー | スパゲティミートソース<br>フレンチサラダ<br>麦茶               | 麦茶<br>わかめごはん                                                  | ぶた肉                                   | スパゲッティ,小麦粉,バ<br>ター,油,砂糖,胚芽米          | りんご果汁,たまねぎ,に<br>んじん,マッシュルーム,<br>ピーマン,レタス,きゅうり,<br>トマト |
| 16 | 30 | 金  | ヨーグルト                 | 胚芽米<br>煮魚<br>もやしのサラダ<br>みそ汁                | 牛乳<br>野菜クラッカー                                                 | ヨーグルト,めかじき,油揚<br>げ,かつお節,牛乳,しらす,<br>みそ | 胚芽米,砂糖,油,小麦粉,<br>片栗粉,ごま              | しょうが,もやし,きゅうり,<br>にんじん,なめこ,たまね<br>ぎ,ねぎ                |
| 17 | 31 | 土  | バナナ                   | カレーうどん<br>胡瓜のもみ漬け<br>麦茶                    | 麦茶<br>のりおにぎり                                                  | ぶた肉,かつお節,のり                           | 干しうどん,砂糖,片栗粉,<br>ごま,胚芽米              | バナナ,たまねぎ,にんじ<br>ん,こまつな,きゅうり                           |

◆都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

お誕生日会メニュー ☆フルーツプリン☆

【月間平均栄養摂取量】

|                 | 1・2歳児 | 3歳児以上 |
|-----------------|-------|-------|
| エネルギー<br>(kcal) | 463   | 510   |
| たんぱく質<br>(g)    | 19.7  | 21.2  |

いろは・北美・西原保育園5歳児リクエスト献立

- 7,21日 チキンカレー、トマトサラダ
- 21日 マカロニきな粉
- 8,22日 鶏肉のくわ焼き
- 26日 五目きんぴら
- 14,28日 ほうれん草サラダ
- 15,29日 スパゲティミートソース、  
わかめごはん
- 16,30日 玉葱となめこのみそ汁

