

令和8年1月分献立表

西原保育園

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 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
5 19	月	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	胚芽米 高野豆腐とひじきの含め煮 キャベツのコーンマヨ和え みそ汁	ミルクきわだつヨーグルト 星たべよ	凍り豆腐,かつお節,ヨー グルト,みそ	胚芽米,油,砂糖,じゃがい も	りんご果汁,ひじき,にんじ ん,干しいたけ,キャベ ツ,コーン缶,たまねぎ,ね ぎ
6 20	火	牛乳 お子様せん べい	胚芽米 ツナと豆腐の炒り煮 中華サラダ すまし汁	6日 七草粥 20日 気になる野菜(りんご) アンパンマンソフトせんべい スティックチーズ	牛乳,ツナ缶,豆腐,わか め,かつお節 20日 チーズ	胚芽米,油,砂糖,はるさめ 6日 さといも	たまねぎ,にんじん,キヤ ベツ,ねぎ 6日 だいこん,かぶ,せり
7 21	水	ヨーグルト	胚芽米 チキンカレー トマトサラダ 麦茶	7日 気になる野菜(りんご) アンパンマンソフトせんべい スティックチーズ 21日 牛乳 マカロニきな粉	ヨーグルト,とり肉,ミルク 7日 チーズ 21日 きな粉	じゃがいも,油,砂糖,胚芽 米21日 マカロニ	たまねぎ,にんじん,ピ ーマントマト
8 22	木	牛乳 がんばれ野 菜家族	胚芽米 鶏肉のくわ焼き 大根の甘酢和え すまし汁	麦茶 いももち	牛乳,とり肉,豆腐,かつお 節,わかめ	胚芽米,小麦粉,油,砂糖, じゃがいも,片栗粉	たまねぎ,しょうが,だいこ ん,きゅうり,にんじん
9 23	金	グレープゼ リー	胚芽米 肉そぼろ 小松菜のおかか和え みそ汁	牛乳 チョコパン	ぶた肉,とり肉,かつお節, 油揚げ,牛乳,豆乳,みそ	胚芽米,砂糖,片栗粉, ロールパン	たまねぎ,しょうが,こまつ な,にんじん,もやし,だい こん,ねぎ
10 24	土	バナナ	和風ツナスパゲティ スティックチーズ 麦茶	麦茶 おかげむすび	ツナ缶,のり,チーズ,かつ お節	スパゲッティ,油,バター, 胚芽米	バナナ,にんじん,干し いたけ,たまねぎ,コーン 缶
26	火	牛乳 がんばれ野 菜家族	胚芽米 五目きんぴら 白菜の和え物 すまし汁	フルーツヨーグルト	牛乳,ぶた肉,さつま揚げ, 豆腐,かつお節,ヨーグル ト	胚芽米,じゃがいも,油,糸 こんにゃく,ごま,砂糖,焼き ふ	にんじん,ごぼう,さやいん げん,はくさい,ねぎ,もも 缶,りんご
13 27	火	牛乳 お子様せん べい	胚芽米 さばの塩焼き キャベツと人参の塩昆布和え みそ汁	13日 お誕生日会メニュー 27日 牛乳 大学いも	牛乳,さば,塩昆布,かつお 節,みそ 13日 生クリーム	胚芽米,焼きふ,砂糖 27日 さつまいも,ごま 13日 いちご	キャベツ,にんじん,たま ねぎ,ねぎ 13日 いちご
14 28	水	グレープゼ リー	ロールパン コーンクリームシチュー ほうれん草サラダ	牛乳 りんご カルシウムせんべい	とり肉,牛乳,ミルク,かつ お節	ロールパン,じゃがいも, 油,バター,小麦粉,砂糖	たまねぎ,にんじん,コー ン缶,コーンクリーム缶, パセリ,ほうれんそう,りん ご
15 29	木	りんご果汁 全粒粉ク ラッカー	スパゲティミートソース フレンチサラダ 麦茶	麦茶 わかめごはん	ぶた肉	スパゲッティ,小麦粉,バ ター,油,砂糖,胚芽米	りんご果汁,たまねぎ,に んじん,マッシュルーム, ピーマン,レタス,きゅうり, トマト
16 30	金	ヨーグルト	胚芽米 煮魚 もやしのサラダ みそ汁	牛乳 野菜クラッカー	ヨーグルト,めかじき,油揚 げ,かつお節,牛乳,しらす, みそ	胚芽米,砂糖,油,小麦粉, 片栗粉,ごま	しょうが,もやし,きゅうり, にんじん,なめこ,たまね ぎ,ねぎ
17 31	土	バナナ	カレーうどん 胡瓜ののみ漬け 麦茶	麦茶 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, ごま,胚芽米	バナナ,たまねぎ,にんじ 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 (kcal)	463	510
たんぱく質 (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

