

1月 献立表

2026年

一の割自然保育園・以上児

日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	たんぱく質 (g)
5	月	ハヤシライス スパゲティサラダ	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参・しめじ・ハヤシルー スパゲティ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マヨネーズ	お麴ラスク 麦茶	515	13.7
6	火	むぎ御飯／味噌汁 肉じゃが／おかかマヨ和え	精白米・押し麦／麴・もやし・万能ねぎ 豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸／ほうれん草・大根・人参・マヨネーズ・かつお節	チヂミ ほうじ茶	476	16.1
7	水	七草風粥／すまし汁 松風焼／キャベツとちくわの和え物	精白米・大根・大根葉・かぶ・小松菜・人参／玉ねぎ・椎茸・万能ねぎ 鶏挽肉・豆腐・玉ねぎ・パン粉・ごま・青のり／キャベツ・人参・ちくわ	さつまいもきなこ 麦茶	402	17.6
8	木	スタミナ納豆丼／春雨スープ もやしと卵のナムル	精白米・豚挽肉・チンゲン菜・長葱・納豆／春雨・キャベツ・玉ねぎ もやし・人参・卵・春菊	せんべい ほうじ茶	436	15.9
9	金	御飯／味噌汁 鶏肉の塩麴焼き／ひじきと玉ねぎの煮物	精白米／じゃがいも・白菜・エリンギ 鶏肉／ひじき・玉ねぎ・人参・さつま揚げ・いんげん	豆腐の焼きドーナツ 麦茶	423	16.5
13	火	むぎ御飯／味噌汁 さばの幽庵焼き／野菜炒め	精白米・押し麦／わかめ・大根・人参 さば・ゆず／キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン	せんべい ほうじ茶	434	13.7
14	水	にんじん御飯／すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き／ボン酢和え	精白米・人参／ほうれん草・白菜・油揚げ 鶏肉・ごま／ブロッコリー・もやし・人参・レモン汁	ココアサブレ 麦茶	458	17.3
15	木	キーマカレー 白菜コールスロー／バナナ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー 白菜・人参・水菜／バナナ	ミルクゼリー ほうじ茶	514	15.2
16	金	御飯／味噌汁 チキンカツ／塩昆布和え	精白米／豆腐・キャベツ・もやし 鶏肉・小麦粉・パン粉／大根・人参・大根葉・塩昆布	みそバターポテト 麦茶	505	17.5
19	月	ひじき入りとうもろこし御飯／味噌汁 かれいのおろしがけ／ゆかり和え	精白米・コーン・ひじき・バター／ほうれん草・玉ねぎ かれい・大根／キャベツ・おくら・人参・ゆかり	さつまいももち ほうじ茶	414	15.3
20	火	御飯／味噌汁 鶏肉の蒲焼き／南瓜のごま炒め	精白米／白菜・チンゲン菜・油揚げ 鶏肉／南瓜・人参・いんげん・ごま	きなこバナナヨーグルト 麦茶	456	18.3
21	水	むぎ御飯／味噌汁 かれいのカレー竜田焼き／わかめサラダ	精白米・押し麦／白菜・もやし・人参 かれい・カレー粉／わかめ・大根・小松菜・人参	ゆかりおにぎり ほうじ茶	438	15.7
22	木	御飯／チキンクリームシチュー ツナサラダ	精白米／鶏肉・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マッシュルーム・小麦粉・バター・牛乳・シチューの素 ツナ・白菜・人参・大根葉	せんべい 麦茶	501	18
23	金	むぎ御飯／わかめスープ あっさりかに玉／チョレギ風サラダ	精白米・押し麦／わかめ・大根 卵・かにかま・えのき・長葱／キャベツ・ほうれん草・人参・ごま・のり	塩昆布おにぎり ほうじ茶	446	13.2
26	月	御飯／味噌汁 鶏肉の青のり風味焼き／ごまマヨ和え	精白米／キャベツ・玉ねぎ・油揚げ 鶏肉・青のり／白菜・小松菜・人参・ごま・マヨネーズ	ビーフンソテー 麦茶	410	16.6
27	火	味噌煮込みうどん あっさりポテトサラダ／オレンジ	うどん・豚肉・白菜・玉ねぎ・人参・しめじ・万能ねぎ じゃがいも・ほうれん草・人参／オレンジ	おかかおにぎり ほうじ茶	455	15.1
28	水	赤飯／すまし汁 さわらの生姜焼き／高野豆腐の煮物	精白米・もち米・小豆・ごま／小松菜・大根 さわら／高野豆腐・玉ねぎ・人参・椎茸・絹さや	キャロットケーキ スキムミルク	534	23.3
29	木	御飯／コンソメスープ 豆乳グラタン／レモン風味サラダ	精白米／白菜・わかめ／豆腐・ほうれん草・じゃがいも・玉ねぎ・人参 バター・小麦粉・豆乳・パン粉・チーズ／ブロッコリー・大根・人参・レモン汁	せんべい 麦茶	455	12.3
30	金	むぎ御飯／味噌汁 塩からあげ／納豆和え	精白米・押し麦／もやし・玉ねぎ・万能ねぎ 鶏肉／納豆・キャベツ・人参・小松菜	南瓜のクリームチーズ和え ほうじ茶	491	18.1

10	土	豚丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 チンゲン菜・もやし		371	13.3
17	土	豚肉と厚揚げの甘辛丼 味噌汁	精白米・豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・にら 白菜・玉ねぎ		352	11.8
24	土	けんちん丼 味噌汁	精白米・豆腐・鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・万能ねぎ じゃがいも・大根葉		365	14.8
31	土	ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		413	10.4

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。