

# 献立表

令和8年1月

きたひだまり保育園

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
5 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 棒チーズ ④ グレープフルーツ	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 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根  グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
6 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 さつまいものレモン煮 ⑤ オレンジ	米、押麦  油、三温糖 さつまいも、三温糖	木綿豆腐 生鮭	水菜 キャベツ、しめじ、人参 レモン オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、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	ブルマンホワイト、三温糖、コーンスターチ	牛乳 牛乳		ココア
7 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、コーン缶、クリームコーン缶、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(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 醤油、酒、みりん風、塩
8 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 バナナ	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 バナナ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 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
9 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、米粉、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(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油、揚げ油	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 さつまいもの味噌汁 ③ 豚肉と大根の煮物 ④ ブロッコリーのおかか和え	米 さつまいも 油、三温糖、ごま油	豚もも肉	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(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
	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(だし用)、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(だし用)、塩 昆布(だし用)、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	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
15 木	昼食	① 麦入りごはん ② さつまいもの味噌汁 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 さつまいも ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、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(だし用) 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	ブルマンホワイト、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 さばの塩焼き ④ カラフルきんぴら ⑤ バナナ	米  三温糖、ごま油	カットわかめ さば	かぼちゃ、玉ねぎ  もやし、人参、ピーマン バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 みりん風、醤油
	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(だし用) 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

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
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 棒チーズ ④ グレープフルーツ	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 棒チーズ	玉ねぎ、人参 切干大根 グレープフルーツ	カレールウ 醤油、酢
	午後おやつ	① 牛乳 ② スポンジケーキのいちごソースかけ	小麦粉、三温糖、油	牛乳 無調整豆乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
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 オレンジ	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 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、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	ブルマンホワイト、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(だし用)、コンソメ、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② 中華風おこわ	米、もち米、ごま油	鶏ひき肉	人参、たけのこ(水煮)、長ねぎ	麦茶 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 バナナ	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 バナナ	醤油、みりん風 米みそ、煮干し、昆布(だし用) 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 キャベツの味噌汁 ③ カレイのおろし醤油かけ ④ 五目煮豆 ⑤ グレープフルーツ	米 油、米粉、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(だし用) 醤油、酢、みりん風 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、油、揚げ油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	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	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(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用) 醤油、かつお節(だし用)
	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 きゅうり、大根 オレンジ	昆布(だし用)、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(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 塩、こしょう 米みそ、醤油、かつお節(だし用)
	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(だし用)、塩 昆布(だし用)、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	オレンジ濃縮果汁	ベーキングパウダー
29 木	昼食	① 麦入りごはん ② さつま芋の味噌汁 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 さつま芋 ドライパン粉、油、三温糖 コーン缶、油	木綿豆腐、豚ひき肉、無調整豆乳、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(だし用) 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	プルマンホワイト、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 さばの塩焼き ④ カラフルきんぴら ⑤ バナナ	米 三温糖、ごま油	カットわかめ さば	かぼちゃ、玉ねぎ もやし、人参、ピーマン バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 みりん風、醤油
	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(だし用) 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、牛乳がつきます。

※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。

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	495kcal	21.4g	17.1g	558kcal	23.3g	17.5g