



亀有りりおっこ保育園 1月 納食献立表



令和8年

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱エネルギーになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
5 一 月 二	カレーライス わかめスープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、フレンチドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、生わかめ	お菓子 牛乳100	エネルギー 525 kcal
					麦茶	たんぱく質 14.6 g
					フルーチェ	脂 質 14.8 g
					クラッカー	食 塩 2.5 g
6 一 火 二	じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ パイナップル(0.1歳バナナ)	生中華めん、小麦粉、砂糖、油、ごま、片栗粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ	もやし、パイナップル、にんじん、いんげん、チングンサイ、たまねぎ、たけのこ、きゅうり、しいたけ、ねぎ、しょうが、にんにく、バナナ	お菓子 牛乳100	エネルギー 557 kcal
					牛乳130	たんぱく質 24.7 g
					人参蒸しパン	脂 質 16.9 g
						食 塩 1.9 g
7 一 水 二	ご飯 みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、絹ごし豆腐、かにかまばこ、米みそ(淡色辛みそ)	みかん、もやし、だいこん、こまつな、なめこ、きゅうり、たまねぎ、切り干し大いこん、にんじん、生わかめ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子	エネルギー 497 kcal
					牛乳130	たんぱく質 23.7 g
					七草粥	脂 質 12.6 g
						食 塩 2 g
8 一 木 二	麦パン クラムチャウダー ミートローフ キャベツのマヨネーズあえ	さつまいも、パン、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、	牛乳、豚ひき肉、調製豆乳、ちくわ、クリームソース(植物性脂肪)、あさり水煮缶、きな粉、バター	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、いんげん	牛乳100 お菓子	エネルギー 659 kcal
					牛乳130	たんぱく質 26.1 g
						脂 質 27.9 g
						食 塩 1.4 g
9 一 金 二	ゆかりご飯 すまし汁 かれいの煮つけ ほうれん草の味噌あえ	米、押麦、焼ふ、砂糖、	牛乳、かれい、木綿豆腐、こしあん(生)、米みそ	ほうれんそう、オレンジ、ネープル、もやし、にんじん、えのきだけ、ゆかり、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子	エネルギー 481 kcal
					牛乳130	たんぱく質 26.9 g
					おしるこ	脂 質 8.3 g
						食 塩 1.8 g
10 一 土 二	チキンライス コンソメスープ じゃが芋のソテー 果物	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉	パイント缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ、コーン缶	牛乳100 お菓子	エネルギー 427 kcal
					牛乳130	たんぱく質 13.9 g
					お菓子	脂 質 8.7 g
						食 塩 1.7 g
13 一 火 二	ご飯 すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 プロッコリーときのこのサラダ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、米みそ、バター	キウイフルーツ、ブロッコリー、かぶ、根、皮むき、しめじ、えのきだけ、にんじん、生わかめ、糸みづば	牛乳100 お菓子	エネルギー 478 kcal
					牛乳130	たんぱく質 22.0 g
					ココアホットケーキ	脂 質 11.3 g
						食 塩 2.0 g
14 一 水 二	麦パン 野菜スープ サーモンフライタルタルソース チーズのサラダ	ロールパン、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、卵、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、アルファルファもやし	牛乳100 お菓子	エネルギー 572 kcal
					牛乳130	たんぱく質 24.3 g
					マシュマロサンド	脂 質 26.0 g
						食 塩 1.7 g
15 一 木 二	けんちんうどん(肉入り) 麦茶 もやしとニラのあえ物 みかん	ゆでうどん、米、さといも、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(ばら)、焼き豚、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ	もやし、みかん、にんじん、だいこん、ねぎ、板こんにゃく、にら、ごぼう	牛乳100 お菓子	エネルギー 480 kcal
					牛乳130	たんぱく質 20.9 g
					チャーハン	脂 質 20.7 g
						食 塩 1.9 g
16 一 金 二	ご飯 みそ汁 肉じゃが 小松菜のサラダ	米、じゃがいも、ロールパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、油揚げ、とろけるチーズ、米みそ	パイナップル、こまつな、たまねぎ、バナナ、キャベツ、もやし、にんじん、しらたき、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子	エネルギー 594 kcal
					牛乳130	たんぱく質 23.3 g
					ツナサンド	脂 質 20.5 g
						食 塩 2.3 g
17 一 土 二	きつねうどん 麦茶 果物 キャベツのサラダ(マヨドレ)	ゆでうどん、砂糖、	牛乳、油揚げ、鶏もも肉、ツナ油漬缶	りんご、キャベツ、はくさい、にんじん、ねぎ、きゅうり	牛乳100 お菓子	エネルギー 448 kcal
					牛乳130	たんぱく質 20.2 g
					お菓子	脂 質 18.8 g
						食 塩 1.8 g
19 一 月 二	カレーライス わかめスープ きゅうりとコーンのサラダ キウイフルーツ	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉、無塩バター、卵	たまねぎ、キウイフルーツ、キャベツ、バナナ、コーン缶、にんじん、きゅうり、生わかめ、レモン果汁	お菓子 牛乳100	エネルギー 742 kcal
					牛乳130	たんぱく質 19.1 g
					バナナケーキ	脂 質 27.4 g
						食 塩 2.4 g

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		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		
20 一 火 二	じゃーじゃーめん チンゲン菜のスープ いんげんと鶏ささ身のごまあえ パイナップル(0.1歳バナナ)	生中華めん、米、砂糖、ごま、片栗粉、すりごま、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ	もやし、パイナップル、パナ、いんげん、チングンサイ、たまねぎ、たけのこ、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、塩こんぶ、しょうが、にんにく	牛乳100 お菓子 牛乳130 昆布おにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 13.8 g 食 塩 2.0 g
21 一 水 二	ゆかりご飯 みかん すまし汁 かれいの煮つけ ほうれん草の味噌あえ	米、小麦粉、砂糖、押麦、油、焼ふ、片栗粉	牛乳、かれい、木綿豆腐、卵、米みそ	みかん、ほうれんそう、もしやし、にんじん、えのきたけ、ゆかり、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 豆腐ドーナツ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 11.5 g 食 塩 1.9 g
22 一 木 二	ご飯 バナナ みそ汁 鶏肉のしょうが焼き 切干し大根のサラダ	米、コーンフレーク、ごま、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、かにかまぼこ、米みそ	バナナ、もやし、なめこ、きゅうり、たまねぎ、切り干したいこん、にんじん、生わかめ、しうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 コーンフレーク	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 10.2 g 食 塩 2.2 g
23 一 金 二	ロールパン オレンジ チーズハンバーグ コンソメスープ スペゲティーサラダ	バーガーパン、パン粉、マヨネーズ、砂糖	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、オレンジ、ネープル、はくさい、きゅうり、キャベツ、あさつき、にんじん	牛乳100 お菓子 りんごジュース 誕生日ケーキ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 17.2 g 食 塩 2.4 g
24 一 土 二	チキンライス コンソメスープ キャベツのサラダ(マヨドレ) 果物	米、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、生わかめ、コーン缶	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 443 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.1 g 食 塩 1.6 g
26 一 月 二	焼豚のチャーハン ワンタンスープ チンゲン菜のあえ物 キウイフルーツ	米、砂糖、油、ごま油	牛乳、焼き豚、卵、バター、かまぼこ、ちくわ、豚ひき肉	キウイフルーツ、チングンサイ、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、ピーマン	牛乳100 お菓子 牛乳130 パウンドケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 20.0 g 食 塩 2.6 g
27 一 火 二	麦パン バナナ 野菜スープ(ラッキー★) サーモンフライタルタルソース チーズのサラダ	米、ロールパン、マヨネーズ、パン粉、砂糖、油、小麦粉、ごま	牛乳、さけ、卵、油揚げ、チーズ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、もやし	牛乳100 お菓子 牛乳130 いなり寿司	エネルギー 705 kcal たんぱく質 29.7 g 脂 質 29.6 g 食 塩 2.4 g
28 一 水 二	ご飯 オレンジ すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 プロッコリーときのこのサラダ	米、小麦粉、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、卵、米みそ	プロッコリー、オレンジ、ネープル、かぶ、しめじ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、糸みづば	牛乳100 お菓子 牛乳130 手作りクッキー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.3 g 食 塩 1.8 g
29 一 木 二	けんちんうどん(肉入り) 麦茶 もやしとニラのあえ物 みかん	ゆでうどん、パン、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、焼き豚、油揚げ	もやし、みかん、だいこん、にんじん、板こんにゃく、にら、ごぼう、ブルーベリージャム、ねぎ	牛乳100 お菓子 牛乳130 ジャムサンド	エネルギー 446 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 17.1 g 食 塩 2.0 g
30 一 金 二	ご飯 みそ汁 パイナップル(0.1歳バナナ) 肉じゃが 小松菜のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	パイナップル、バナナ、たまねぎ、こまつな、もしやし、にんじん、しらたき、キャベツ、いんげん、ねぎ	牛乳100 お菓子 麦茶 ヨーグルト(いちご) おせんべい	エネルギー 515 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.7 g 食 塩 1.9 g
31 一 土 二	わかめラーメン 麦茶 じゃが芋のソテー 果物	生中華めん、じゃがいも、ごま油、油	牛乳、焼き豚、鶏ひき肉	りんご、キャベツ、コーン缶、もやし、生わかめ、ねぎ、にんじん	牛乳100 お菓子 牛乳130 お菓子	エネルギー 425 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.5 g 食 塩 2.6 g

1月の平均栄養価 エネルギー:532kcal たんぱく質:21.6g 脂質:17.0g

天候などによりメニューを変更することがあります。

誕生日プレートにチーズ・かにかま・のり・黒ゴマなどの食材を使用することがあります。

※栄養価は幼児量の数値になります。

