



亀有りりおっこ保育園 1月 給食献立表



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			
5 (月)	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 麦茶 フルーチェ クラッカー	エ ネ ル ギ ー 525 kcal たん ぱ く 質 14.6 g 脂 質 14.8 g 食 塩 2.5 g	
6 (火)	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、鶏さ身、米みそ	もやし、パイナップル、にんじん、いんげん、チンゲンサイ、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 牛乳130 人参蒸しパン	エ ネ ル ギ ー 557 kcal たん ぱ く 質 24.7 g 脂 質 16.9 g 食 塩 1.9 g	
7 (水)	ご飯 みかん 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、かにかまぼこ、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、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、ねぎ、しょうが	牛乳100 お菓子 牛乳130 七草粥	エ ネ ル ギ ー 497 kcal たん ぱ く 質 23.7 g 脂 質 12.6 g 食 塩 2 g	
8 (木)	麦パン バナナ 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(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 牛乳130 さつまいもスティック(きな粉)	エ ネ ル ギ ー 659 kcal たん ぱ く 質 26.1 g 脂 質 27.9 g 食 塩 1.4 g	
9 (金)	ゆかりご飯 オレンジ すまし汁 かれの煮つけ 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・ネーブル、もやし、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 おしるこ	エ ネ ル ギ ー 481 kcal たん ぱ く 質 26.9 g 脂 質 8.3 g 食 塩 1.8 g	
10 (土)	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	バイン缶、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 牛乳130 お菓子	エ ネ ル ギ ー 427 kcal たん ぱ く 質 13.9 g 脂 質 8.7 g 食 塩 1.7 g	
13 (火)	ご飯 キウイフルーツ すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ブ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、えのきたけ、にんじん、生わかめ、糸みつば	牛乳100 お菓子 牛乳130 ココアホットケーキ	エ ネ ル ギ ー 478 kcal たん ぱ く 質 22.0 g 脂 質 11.3 g 食 塩 2.0 g	
14 (水)	麦パン バナナ 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 牛乳130 マシュマロサンド	エ ネ ル ギ ー 572 kcal たん ぱ く 質 24.3 g 脂 質 26.0 g 食 塩 1.7 g	
15 (木)	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 牛乳130 チャーハン	エ ネ ル ギ ー 480 kcal たん ぱ く 質 20.9 g 脂 質 20.7 g 食 塩 1.9 g	
16 (金)	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、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 牛乳130 ツナサンド	エ ネ ル ギ ー 594 kcal たん ぱ く 質 23.3 g 脂 質 20.5 g 食 塩 2.3 g	
17 (土)	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 牛乳130 お菓子	エ ネ ル ギ ー 448 kcal たん ぱ く 質 20.2 g 脂 質 18.8 g 食 塩 1.8 g	
19 (月)	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 牛乳130 バナナケーキ	エ ネ ル ギ ー 742 kcal たん ぱ く 質 19.1 g 脂 質 27.4 g 食 塩 2.4 g	

※朝おやつは、かぼちゃせんべい・かぼちゃポーロ・小魚せんべい・豆乳クッキー・むらさき芋せんべい・人参せんべいから提供します。

※土曜日のおやつは、星食べよ・ヨーグルト・ホームパイ・ビスコ・雪の宿・ジョアの中から提供します。

※給食・おやつ水分補給は麦茶を提供します。

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 (火)	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(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、バナナ、いんげん、チンゲンサイ、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 (水)	ゆかりご飯 みかん すまし汁 かれの煮つけ 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 (木)	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、切り干しだいこん、にんじん、生わかめ、しょうが	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 (金)	ロールパン オレンジ チーズハンバーグ コンソメスープ スパゲティーサラダ	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・ネーブル、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 (土)	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	バイン缶、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 (月)	焼豚のチャーハン ワントンスープ 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、チンゲンサイ、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 (火)	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 (水)	ご飯 オレンジ すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 ブ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	ブロッコリー、オレンジ・ネーブル、かぶ、しめじ、えのきたけ、にんじん、生わかめ、糸みつば	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 (木)	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 (金)	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 (土)	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	

今月の平均栄養価 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。

