



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 | | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 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、調整豆乳、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 | ほうれん草、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 | パン缶、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 | | たんぱく質 | 脂質 | 食塩 |
| 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、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、ほうれん草、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 | パン缶、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。





亀有りりおっこ保育園 1月 中期食・後期食献立表



令和8年

| | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-----|--------------------------------------|---|---|--|---|--------------------------------------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 午前食 | | | | | | |
| 午後食 | | | | | | |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 午前食 | おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃが芋と白身魚煮 果物 | おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参とそばろ煮 果物 | おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 小松菜と豆腐煮 果物 | おかゆ 玉ねぎと人参のスープ さつま芋とそばろの塩煮 果物 | おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ほうれん草とそばろ煮 果物 | おかゆ じゃが芋と人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物 |
| 午後食 | 人参とキャベツのうどん きゅうりと豆腐煮 果物 | 玉ねぎと人参のうどん きゅうりと白身魚煮 果物 | 小松菜と人参の味噌おじや 大根と白身魚の塩煮 果物 | パン(パン粥) じゃが芋と人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物 | ほうれん草と玉ねぎの味噌うどん 人参と白身魚煮 果物 | 人参とキャベツのうどん じゃが芋白身魚煮 果物 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 午前食 | | おかゆ 人参とブロッコリーの味噌汁 かぶと豆腐煮 果物 | おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物 | おかゆ 大根と人参のスープ さといもと豆腐煮 果物 | おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 小松菜とそばろ煮 果物 | おかゆ 玉ねぎと人参のスープ 白菜と豆腐煮 果物 |
| 午後食 | | 人参とかぶのおじや ブロッコリーと白身魚煮 果物 | パン(パン粥) 人参とキャベツのスープ きゅうりのそばろ煮 果物 | 人参と玉ねぎのうどん 大根と白身魚煮 果物 | 人参と小松菜のうどん キャベツと豆腐煮 果物 | 玉ねぎと白菜のうどん 人参と白身魚煮 果物 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 午前食 | おかゆ 玉ねぎと人参のスープ じゃが芋と白身魚煮 果物 | おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ 人参とそばろ煮 果物 | おかゆ 玉ねぎと人参のスープ ほうれん草とそばろ煮 果物 | おかゆ 人参ときゅうりの味噌汁 小松菜と豆腐煮 果物 | おかゆ キャベツときゅうりのスープ 白菜とそばろ煮 果物 | おかゆ 白菜と人参のスープ キャベツと豆腐煮 果物 |
| 午後食 | 人参とキャベツのうどん きゅうりと豆腐煮 果物 | 玉ねぎと人参のうどん きゅうりと白身魚煮 果物 | ほうれん草と玉ねぎの味噌おじや 人参と白身魚の煮 果物 | 小松菜と人参のうどん 大根と白身魚の塩煮 果物 | パン(パン粥) 人参と小松菜のスープ キャベツと豆腐煮 果物 | 人参とキャベツのうどん 白菜と白身魚煮 果物 |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 午前食 | おかゆ 人参とキャベツのスープ 玉ねぎとそばろ煮 果物 | おかゆ 玉ねぎときゅうりのスープ キャベツと白身魚煮 果物 | おかゆ 人参とブロッコリーの味噌汁 かぶと豆腐煮 果物 | おかゆ 大根と人参のスープ さといもと豆腐煮 果物 | おかゆ 玉ねぎとキャベツのスープ 小松菜とそばろ煮 果物 | おかゆ 玉ねぎとじゃが芋のスープ 人参と豆腐煮 果物 |
| 午後食 | 玉ねぎと人参のうどん キャベツと豆腐煮 果物 | パン(パン粥) 人参とキャベツのスープ きゅうりのそばろ煮 果物 | 人参とかぶのおじや ブロッコリーと白身魚煮 果物 | 人参と大根のうどん 玉ねぎと白身魚煮 果物 | 人参と小松菜の味噌うどん キャベツと豆腐煮 果物 | 玉ねぎと人参のうどん じゃが芋と白身魚煮 果物 |

※離乳食の果物はバナナを使用しています。 ※麦茶を提供しています。

※味付けは、しょうゆを使用します。他の調味料を使用する場合は、献立に記載します。