

令和8年 1月献立表 そが中央保育園

日	曜	献立名	おやつ	材料名		
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
5	月	ご飯 スタミナ焼肉 切干大根の煮付け 味噌汁 パイン	牛乳 いちごジャム蒸しパン	精白米／調合油／上白糖／白玉麩／蒸しパンミックス	牛乳／豚こま肉／ツナ／米みそ／調製豆乳	にんじん／たまねぎ／キャベツ／にんにく／しょうが／切干したいこん／いんげん／乾燥わかめ／パイン缶／いちごジャム
6	火	ご飯 厚揚げのケチャップ煮 マカロニサラダ 洋風スープ りんご	牛乳 わかめおにぎり 以) いりこ	精白米／じゃがいも／調合油／上白糖／マカロニ／マヨドレ／ごま	牛乳／豚ひき肉／生揚げ	たまねぎ／コン缶／トマトピューレ／きゅうり／にんじん／えのきたけ／杓子ソウ／りんご／乾燥わかめ
7	水	ご飯 松風焼き 紅白生酢 すまし汁 みかん	牛乳 栗きんとん	精白米／片栗粉／上白糖／ごま／さつまいも／日本ぐり	牛乳／鶏ひき肉／米みそ／かまぼこ	にんじん／干しこい／たけのこ／れんこん／だいこん／糸みつば／みかん
8	木	ご飯 中華風あんかけ卵焼き キャベツサラダ 中華風スープ 未) パイン 以) バナナ	牛乳 メロンパン風トースト	精白米／調合油／上白糖／片栗粉／食パン／バター／グラニュー糖／薄力粉	牛乳／卵／豚ひき肉／木綿豆腐	にんじん／たけのこ／根深ねぎ／生じたけ／グリンピース／キャベツ／きゅうり／にら／バイン缶／バナナ
9	金	ご飯 めかじきのコーンフレーク揚げ もやしとピーマンのソテー 洋風スープ 野菜ジュース	牛乳 カレーピラフ	精白米／米粉／コーンフレーク／調合油／ごま油	牛乳／めかじき	りょくとうもやし／青ビーマン／はくさい／にんじん／野菜ジュース／たまねぎ／グリンピース
13	火	ご飯 たらの塩麹焼き プロッコリーの塩昆布和え 豚汁(以→コンニャク入) りんご	牛乳 ホイップあんぱん	精白米／塩こうじ／ごま油／ロールパン／こんにゃく	牛乳／すけとうだら／豚こま肉／米みそ／ホイップクリーム／あずき	プロッコリー／にんじん／塩昆布／だいこん／根深ねぎ／ごぼう／りんご
14	水	豆腐ブレッド 鶏のナポリ焼き かぼちゃサラダ 洋風スープ みかん	牛乳 ツナチャーハン	豆腐ブレッド／調合油／マヨドレ／精白米／ごま油	牛乳／鶏もも肉／大豆水煮／ツナ	青ビーマン／たまねぎ／にんじん／かぼちゃ／きゅうり／ぶなしめじ／キャベツ／みかん／根深ねぎ／こまつな
15	木	ご飯 おでん(以→コンニャク入) きのこサラダ 味噌汁 パイン	ヨーグルト せんべい	精白米／じゃがいも／上白糖／ごま油／せんべい／こんにゃく	牛乳／焼き竹輪／生揚げ／豚ウイナーソーセージ／米みそ／カップヨーグルト	だいこん／杓子ソウ／コン缶／にんじん／ぶなしめじ／えのきたけ／切干したいこん／乾燥わかめ／バイン缶
16	金	タンメン チョレギサラダ チーズ グレープフルーツ	牛乳 鮭おにぎり	中華めん／調合油／ごま油／上白糖／ごま／精白米	牛乳／かまぼこ／豚こま肉／スティックチーズ／鮭フレーク	にんじん／りょくとうもやし／はくさい／根深ねぎ／生じたけ／レタス／トマト／きゅうり／もみのり／グレープフルーツ
19	月	ご飯 すきやき風煮 たたきごぼう 味噌汁 りんご	ヤクルト(ピーチ味) マカロニきな粉	精白米／しらたき／調合油／上白糖／ごま／マカロニ	牛乳／豚こま肉／焼き豆腐／米みそ／乳酸菌飲料(ヤクルト)／きな粉	えのきたけ／にんじん／はくさい／根深ねぎ／ごぼう／なす／たまねぎ／りんご
20	火	ご飯 鰹節とごまのふりかけ 豆腐ナゲット 小松菜の磯和え 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 焼きそばパン	精白米／ごま／三温糖／片栗粉／マヨドレ／調合油／上白糖／ロールパン／焼きそばめん	牛乳／かつお節／絹ごし豆腐／鶏ひき肉／米みそ／豚ウイナーソーセージ	ににく／しょうが／こまつな／キャベツ／りょくとうもやし／刻みのり／にんじん／なめこ／野菜ジュース／たまねぎ／青ビーマン／あおり
21	水	ご飯 未) かれいの煮付け 以) ぶり大根 ひじききんぴら 味噌汁 未) パイン 以) バナナ	牛乳 ふかし芋	精白米／上白糖／調合油／ごま油／ごま／さつまいも	牛乳／かれい／ぶり／あさり缶／米みそ	大根／しょうが／干ひじき／れんこん／にんじん／根深ねぎ／バイン缶／バナナ
22	木	カレーうどん カリフラワーとパプリカのサラダ チーズ グレープフルーツ	牛乳 ピラフ	うどん／調合油／片栗粉／ごま油／上白糖／精白米	牛乳／豚こま肉／スティックチーズ	にんじん／たまねぎ／はくさい／カリフラワー／赤ピーマン／黄ピーマン／グレープフルーツ／コン缶／グリンピース
23	金	ご飯 鮭のマヨ焼き じゃが芋の土佐煮 プロッコリー 味噌汁 みかん	ジョア ビスケット	精白米／マヨドレ／じゃがいも／上白糖／ソフトビスケット	牛乳／鮭／かつお節／米みそ／ジョア	プロッコリー／杓子ソウ／りょくとうもやし／みかん
26	月	ご飯 旨煮 キヤベツのゆかり和え 味噌汁 りんご	牛乳 きな粉ラスク	精白米／しらたき／調合油／三温糖／食パン／バター／グラニュー糖	牛乳／豚こま肉／凍り豆腐／米みそ／きな粉	ごぼう／にんじん／たまねぎ／生じたけ／グリンピース／キャベツ／りょくとうもやし／しそぶりかけ／かぼちゃ／りんご
27	火	ご飯 未) カレイの葱味噌焼 以) サラの葱味噌焼 さつまいものそぼろ煮 具だくさんすまし汁 未) パイン 以) バナナ	牛乳 スノーボールクッキー	精白米／三温糖／さつまいも／上白糖／薄力粉／片栗粉／調合油／粉糖	牛乳／かれい／さわら／米みそ／鶏ひき肉	根深ねぎ／にんじん／生じたけ／だいこん／みずな／バイン缶／バナナ
28	水	ハヤシライス 甘酢サラダ みかん	シリアルのミルクかけ	精白米／じゃがいも／調合油／バター／上白糖／コーンフレーク	牛乳／豚こま肉／木イップクリーム	にんじん／たまねぎ／キャベツ／きゅうり／バイン缶／みかん
29	木	ご飯 八宝菜 トマトときゅうりのナムル 中華風スープ グレープフルーツ	牛乳 あさりご飯	精白米／調合油／上白糖／ごま油／片栗粉／三温糖／ごま	牛乳／豚こま肉／木綿豆腐／あさり缶／油揚げ	はくさい／にんじん／たけのこ／たまねぎ／生じたけ／青ピーマン／トマト／きゅうり／チンゲンサイ／グレープフルーツ
30	金	ご飯 鶏の利休焼き 磯煮(以→コンニャク入) 味噌汁 パイン	牛乳 レーズン蒸しパン	精白米／ごま／調合油／上白糖／蒸しパンミックス／こんにゃく	牛乳／鶏もも肉／大豆水煮／焼き竹輪／米みそ／調製豆乳	干ひじき／にんじん／いんげん／はくさい／えのきたけ／バイン缶／干しぶどう

★おたのしみ給食

※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。

※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



＜栄養価＞
未満児
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
497kcal	19.6g	16.4g	253mg	1.4g
587kcal	22.3g	18.7g	233mg	1.7g