

1月 納食献立表

2026年

3歳未満児 3歳以上児

日	曜	昼 食	3 時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
5 19	月	ハヤシライス かぼちゃ わかめのおつけ	2色おはぎ 牛乳 フルーツ	豚もも・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・いちご 西洋かぼちゃ・わかめ 根深ねぎ・コーン缶	ハヤシルウ こいくちしょうゆ 食塩	492kcal 19.7g 589kcal 23.7g
6 20	火	海苔の佃煮ご飯 松風焼き 金時豆 ほうれん草のツナ和え 人参と水菜のおつけ	どら焼き 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・こしあん 絹ごし豆腐 淡色辛みそ うずら豆・普通牛乳 まぐろ缶詰・豆乳	米・車糖・調合油 ごま・ごま油 ホットケーキミックス	焼きのり・たまねぎ しょうが・ほうれんそう にんじん りょくとうもやし・きょうな えのきたけ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・食塩・米酢	450kcal 18.9g 536kcal 23.1g
7 21	水	ごはん 鮭の塩焼き 大根の豚バラ煮 和風サラダ ほうれん草の味噌汁	青のりポテト 牛乳 フルーツ	べにざけ・豚もも ちりめんじやこ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま油 じゃがいも・調合油	大根・にんじん・きゅうり キャベツ・ほうれんそう たまねぎ・あおのり りんご	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・みりん 穀物酢	338kcal 16.6g 406kcal 19.8g
8 22	木	ごはん 鶏肉のBBQソース 梅煮ごぼう チンゲン菜の和え物 かぶのおつけ	きつねおにぎり 牛乳 フルーツ	鶏もも・油揚げ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま	にんにく・ごぼう 刻み昆布・梅干し チンゲンサイ りょくとうもやし にんじん・かぶ スイートコーン・温州みかん	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩	461kcal 17.6g 550kcal 21.0g
9 23	金	納豆ごはん ぶりの照り焼き さつまいもブルーン煮 プロッコリーおかか和え 豚汁	メロンパン風 スコーン 牛乳 フルーツ	糸引き納豆 しらす干し・ぶり かつお削り節 豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・グラニュー糖 さつまいも じゅわんじゅわん 無塩バター ホットケーキミックス	ブルーン・レモン ブロッコリー・にんじん 大根・ごぼう・根深ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩	535kcal 20.4g 639kcal 24.6g
10 24	土	チャーハン キャベツの青海苔和え 豆腐のおつけ	さつまいもおにぎり 牛乳 フルーツ	豚ひき肉 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・さつまいも	たまねぎ・にんじん 青ビーマン・バナナ ほうれんそう・キャベツ あおのり・カットわかめ	食塩 こいくちしょうゆ 清酒	442kcal 14.9g 541kcal 18.8g
13 27	火	ビビンバ風ごはん れんこんの金平 春雨のおつけ	味噌かんば 人参チップス 牛乳 フルーツ	豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・調合油 普通はるさめ	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん れんこん・いちご	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢 本みりん・食塩 みりん風調味料	566kcal 18.6g 680kcal 22.1g
14 28	水	ごはん 鶏肉の磯風焼き 里芋の土佐煮 ねばねば和え 大根の味噌汁	バナナココアケーキ 牛乳 フルーツ	鶏もも かつお削り節 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 豆乳・普通牛乳	米・車糖・さといも ホットケーキミックス 調合油	あおのり・にんじん こまつな・キャベツ・大根 バナナ・温州みかん	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん ピュアココア	465kcal 18.3g 558kcal 22.2g
15 29	木	ひじきごはん さわらの西京焼き かぶの煮物 拌三絲 にらときのこのおつけ	じゃこおかかおにぎり 牛乳 フルーツ	油揚げ・さわら 淡色辛みそ 絹ごし豆腐 かつお削り節 ちりめんじやこ 普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油・ごま	にんじん・ほしひじき かぶ・きゅうり・キャベツ にら・生しいたけ・りんご	清酒 こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢 食塩	417kcal 16.6g 498kcal 20.0g
16 30	金	根菜カレー プロッコリー 白菜のおつけ	スノーボールクッキー 牛乳 フルーツ	鶏もも・普通牛乳	じゃがいも・薄力粉 かたくり粉・車糖 無塩バター・粉糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん れんこん・トマト缶詰 ブロッコリー・はくさい えのきたけ・りんご	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	362kcal 11.9g 435kcal 14.4g
17 31	土	三色丼 里芋の煮物 キャベツの味噌汁	鮭おにぎり 牛乳 フルーツ	鶏ひき肉・麦みそ 塩ざけ・普通牛乳	米・車糖・さといも ごま	ほうれんそう スイートコーン缶詰 にんじん・キャベツ たまねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん	469kcal 17.5g 560kcal 21.2g
26	月	ぶりかけごはん さばのみぞれ煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしの海苔和え さつま汁	ピザトースト 牛乳 フルーツ	まさば・鶏ひき肉 麦みそ・ウインナー プロセスチーズ 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま ごま油・さつまいも 食パン	ぶりかけ・大根・人参 だいすもやし・コーン缶 ほうれんそう・いちご 焼きのり・乾しいたけ たまねぎ・青ビーマン	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん ケチャップ	462kcal 21.2g 551kcal 25.2g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。