

# 令和8年 1月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
5	19	月	牛乳 リッツ チキンカレー ブロッコリーのツナサラダ かぶスープ りんご	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 油 ジャが芋 薄力粉 バター 三温糖 麩 上白糖	鶏もも肉 ツナ 牛乳 きな粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 赤パブリカ かぶ とうもろこし りんご	510kcal	18.6g	1.7g
6	20	火	牛乳 コーン スナック ごはん すき焼き風煮物 きゅうりのさっぱり漬け みそ汁（わかめ） オレンジ	牛乳 メロンパントースト	米 ごま油 白滝 三温糖 食パン バター 上白糖 薄力粉	豚小間肉 焼き豆腐 みそ 牛乳 わかめ	ねぎ 人参 白菜 玉ねぎ きゅうり オレンジ	581kcal	21.0g	1.8g
7	21	水	牛乳 のりもの ビスケット 麦ごはん 鯖のバターしょうゆ焼き ひじきの煮物 みそ汁（なす） パナナ	牛乳 7日 七草がゆ せんべい 21日 里芋入りのもち	米 押麦 薄力粉 バター 三温糖 油 （7日）せんべい （21日）ジャが芋 里芋	さわら 高野豆腐 油揚げ みそ 牛乳	ひじき 人参 いんげん なす 万能ねぎ パナナ （7日）大根 かぶ せり	559kcal	21.6g	1.6g
8	22	木	牛乳 コーン クッキー タンメン 鶏天 かぶのゆかり和え りんご	牛乳 焼きおにぎり	中華めん ごま油 上白糖 マヨドレ 薄力粉 油 米	豚バラ肉 なた 鶏むね肉 牛乳	生姜 キャベツ 人参 もやし とうもろこし 玉ねぎ にんにく かぶ きゅうり りんご 昆布	551kcal	24.6g	2.0g
9	23	金	牛乳 リッツ ごはん 松風焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁（麩） いちご	牛乳 マシュマロおこし	米 パン粉 上白糖 油 白いりごま 花麩 コーンフレーク マシュマロ バター	豚ひき肉 赤みそ 鶏もも肉 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 青のり ごぼう れんこん さやえんどう 大根 ほうれん草 いちご	561kcal	20.5g	1.7g
			ごはん ハンバーグ フレンチサラダ ジュリエンスープ いちご		米 パン粉 上白糖 油 三温糖 コーンフレーク マシュマロ バター	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 赤パブリカ 大根 パセリ いちご	533kcal	18.5g	1.7g
10	24	土	牛乳 せんべい ごはん 鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草の和風和え みそ汁（豆腐） オレンジ	牛乳 にんじんブリッツ	米 油 三温糖 ごま油 上白糖 薄力粉	鶏もも肉 絹豆腐 油揚げ みそ 牛乳 粉チーズ	生姜 ほうれん草 もやし 人参 オレンジ	507kcal	24.8g	1.8g
	26	月	牛乳 リッツ ごはん 豚肉の生姜焼き えのきの納豆和え みそ汁（かぶ） パナナ	牛乳 ココアサブレ	米 油 片栗粉 バター 上白糖 薄力粉	豚小間肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご ほうれん草 人参 えのき かぶ しいたけ パナナ	595kcal	21.8g	1.0g
13	27	火	牛乳 コーン スナック きつねうどん さつま芋の天ぷら もやしの塩昆布和え みかん	牛乳 高菜ごはん	うどん 三温糖 さつま芋 薄力粉 油 米 上白糖	鶏もも肉 わかめ 油揚げ 牛乳	人参 玉ねぎ もやし きゅうり 塩昆布 みかん きざみ高菜	541kcal	20.5g	2.0g
14	28	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん 鶏肉のごまだれ焼き 菜の花の磯辺和え みそ汁（里芋） りんご	牛乳 もちもちチーズパン	米 上白糖 マヨドレ 白すりごま 里芋 薄力粉 白玉粉 油	鶏もも肉 みそ 牛乳 粉チーズ	菜の花 きゅうり 白菜 人参 きざみのり しめじ りんご	559kcal	22.3g	1.4g
15	29	木	牛乳 コーン クッキー 麦ごはん 鮭の塩焼き 小松菜の和風マヨ和え 豚汁 パナナ	牛乳 アップルパイ	米 押麦 マヨドレ 上白糖 パイ生地	鮭 かまぼこ 豚小間肉 絹豆腐 みそ 牛乳	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ パナナ りんご	541kcal	23.5g	1.6g
16	30	金	牛乳 リッツ ロールパン ボークビーンズ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ	牛乳 チキンピラフ	ロールパン ジャが芋 油 上白糖 米 バター	大豆 豚小間肉 ロースハム 牛乳 鶏もも肉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 グリンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	550kcal	21.3g	2.0g
			ホットドッグ ボークビーンズ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ		ロールパン ジャが芋 油 上白糖 米 バター	大豆 豚小間肉 ロースハム ウインナー 牛乳 鶏もも肉	人参 玉ねぎ にんにく 生姜 トマト缶 グリンピース トマトピューレ キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	565kcal	21.4g	1.9g
17	31	土	牛乳 せんべい 焼き鳥丼 白菜の煮びたし みそ汁（えのき） パナナ	牛乳 黒糖ちんすこう	米 油 上白糖 片栗粉 三温糖 麩 薄力粉 黒糖	鶏もも肉 油揚げ みそ 牛乳	ねぎ きざみのり 白菜 人参 小松菜 えのき 万能ねぎ パナナ	565kcal	20.4g	1.2g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・みかん・いちごを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）

※献立（食材）は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試してください。