

令和8年 1月 納食献立表

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 リツツ	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 ジャガ芋 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 赤パプリカ 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 烤き豆腐 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 ピスケット	麦ごはん 鰯のバターしようゆ焼き ひじきの煮物 みそ汁（なす） バナナ	牛乳 7日 七草がゆ センべい 21日 里芋入りいももち	米 押麦 薄力粉 バター 三温糖 油 (7日) センべい (21日) ジャガ芋 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 バナナ (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 なると 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	金	牛乳 リツツ	ごはん 松風焼き 筑前煮 紅白なます すまし汁（麸） いちご	牛乳 マッシュマロおこし	米 パン粉 上白糖 油 白いりごま 花麸 コーンフレーク マッシュマロ 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 ジュリエンヌスープ いちご		米 パン粉 上白糖 油 三温糖 コーンフレーク マッシュマロ バター	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり 赤パプリカ 大根 バセリ 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 にんじんブリツツ	米 油 三温糖 ごま油 上白糖 薄力粉	鶏もも肉 紹豆腐 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 リツツ	ごはん 豚肉の生姜焼き えのきの納豆和え みそ汁（かぶ） バナナ	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 バナナ	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 さざみ高菜	541kcal	20.5g	2.0g
14	28	水	牛乳 のりもの ピスケット	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 バナナ	牛乳 アップルパイ	米 押麦 マヨドレ 上白糖 バイ生地	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 バナナ りんご	541kcal	23.5g	1.6g
16	金	牛乳 リツツ	ロールパン ポークピーンズ 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 ジャガ芋 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 ポークピーンズ コールスローサラダ コーンスープ オレンジ		ロールパン ジャガ芋 油 上白糖 米 バター	大豆 豚小間肉 ロースハム ワインナー 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） バナナ	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 バナナ	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ください。