

いちご保育園献立表 2026年1月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
05 月	御飯、みそ汁（切干しだいこん・さといも）、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、白菜のゆかりあえ、みかん	七分つき米、さといも、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	みかん、はくさい、にんじん、○みかん缶、切り干したいこん、刻みこんぶ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖（卵なし・豆乳）
06 火	御飯、豆腐と青菜のとろみ煮、ぶりの照り焼き、なます	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、絹ごし豆腐、ぶり、○無塩バター、○牛乳	たいこん、○りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○アップルポテト
07 水	御飯、スープ（さつまいも・わかめ）、（ス）厚揚げのケチャップ煮、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）	七分つき米、さつまいも、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、○牛乳	○りんご濃縮果汁、○りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、○かんてん（粉）、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○せんべい、○りんごゼリー
08 木	御飯、煮浸し風椀（こまつな・あげ）、さわらのごま焼き、さっぱりボテトサラダ、りんご	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、○もち米、ごま、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、おかう、○米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	りんご、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきだけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○五平餅
09 金	ロールパン、野菜のボタージュスープ、鶏肉のマーマレード煮、ゆで野菜、パイン缶	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○にんじん、マーマレード、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おやつ・チャーハン（ツナ・ひじき）
10 土	スチコン焼きそば、わかめスープ、ゆでブロッコリー、みかん	焼きそばめん、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚肉(肩)、○牛乳	みかん、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、ピーマン、にんじん、カットわかめ、あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
13 火	御飯、みそ汁（切干しだいこん・かぼちゃ）、さけの酒蒸し、ひじきの煮物（にんじん）、みかん	七分つき米、○食パン、○マヨネーズ、ごま油、砂糖	○牛乳、さけ、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○しらす干し、○粉チーズ、○牛乳	みかん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ、切り干したいこん、ひじき、レモン果汁、○あおのり	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○じゃこトースト
14 水	鶏肉と小松菜のクリームライス、もやしのツナ酢あえ（ひじき）、パイン缶	○さつまいも、七分つき米、押麦、○油、○砂糖、米粉、油、砂糖、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、○牛乳	パイン缶、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ひじき、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋（ごま）
15 木	御飯、みそ汁（こまつな・わかめ）、かじきの甘辛焼き、じゃが芋炒め、りんご	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、○いちごジャム、ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
16 金	 <div style="background-color: yellow; border-radius: 10px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p>★スペインデー特別メニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パエリア ・スペイン産オリーブオイルのオニオンスープ ・チリンドロン（鶏肉のトマト煮） </div>		◆熱と力になるもの 七分つき米、○ホットケーキ粉、○油、○グラニュー糖、油、片栗粉、砂糖 ◆血や肉や骨になるもの ○牛乳、鶏もも肉、○絹ごし豆腐、ベーコン、バター、○牛乳	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、ズッキーニ、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、干しふどう、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳 ○スペイン発祥のお菓子「チュロス」
17 土	牛乳、カレーライス・簡単、コーンスープ（玉ねぎ）、ボイルブロッコリー、みかん	米、じゃがいも、油	牛乳、○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豚肉(肩ロース)、バター、○牛乳	たまねぎ、みかん、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ビスケット、○ヨーグルト
19 月	御飯、みそ汁（切干しだいこん・さといも）、豚肉と昆布の炒め煮（にんじん）、白菜のゆかりあえ、みかん	七分つき米、さといも、○小麦粉、○黒砂糖、片栗粉、ごま油	○牛乳、豚肉(肩ロース)、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	みかん、はくさい、にんじん、○みかん缶、切り干したいこん、刻みこんぶ、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○蒸しパン・黒糖（卵なし・豆乳）

いちご保育園献立表 2026年1月



日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
20 火	御飯、豆腐と青菜のとろみ煮、ぶりの照り焼き、なます	七分つき米、○さつまいも、○砂糖、砂糖、片栗粉	○牛乳、絹ごし豆腐、ぶり、○無塩バター、○牛乳	だいこん、○りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきだけ	◎バナナ組午前おやつ、○全員午後おやつ
21 水	御飯、スープ（さつまいも・わかめ）、厚揚げのケチャップ煮、小松菜のしらすサラダ（キャベツ）	七分つき米、さつまいも、○砂糖、油、片栗粉	○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)、しらす干し、○牛乳	○りんご濃縮果汁、○りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、○かんてん（粉）、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○せんべい、○りんごゼリー
22 木	御飯、煮浸し風椀（こまつな・あげ）、さわらのごま焼き、さっぱりボテトサラダ、りんご	七分つき米、じゃがいも、○七分つき米、○もち米、ごま、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、さわら、おから、○米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	りんご、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきだけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○五平餅
23 金	ロールパン、野菜のボタージュスープ、鶏肉のマーマレード煮、ゆで野菜、パイン缶	ロールパン、○七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、○ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○ツナ油漬缶、○牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、○にんじん、マーマレード、○ピーマン、○しいたけ、○ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○おやつ・チャーハン（ツナ・ひじき）
24 土	ピラフ（チキンコンソメ）、コーンスープ（豆乳）、ボイルブロッコリー、みかん	七分つき米	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、豆乳、鶏ひき肉、○牛乳	みかん、クリームコーン缶、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、にんじん	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい
26 月	そぼろごはん、石狩汁、白和え（ほうれん草・にんじん・ごま）、みかん	七分つき米、さといも、○米粉、○砂糖、ごま、○油、砂糖、油	○牛乳、木綿豆腐、○豆乳、さけ、鶏ひき肉、米みそ（淡色辛みそ）、○牛乳	みかん、ほうれんそう、にんじん、だいこん、○干しうどう、ねぎ、ごぼう、○みかん缶、ひじき	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○米粉蒸しパン・レーズン
27 火	御飯、みそ汁（切干だいこん・かぼちゃ）、さけの酒蒸し、ひじきの煮物（にんじん）	七分つき米、○ホットケーキ粉、ごま油、○砂糖、砂糖	○牛乳、さけ、○生クリーム、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	みかん、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、○もも缶、えのきだけ、切り干しだいこん、ひじき、レモン果汁	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○お楽しみケーキ
28 水	鶏肉と小松菜のクリームライス、もやしのツナ酢あえ（ひじき）、パイン缶	○さつまいも、七分つき米、押麦、○油、○砂糖、米粉、油、砂糖、○ごま	○牛乳、鶏もも肉、豆乳、ツナ油漬缶、○牛乳	パイン缶、こまつな、もやし、たまねぎ、にんじん、クリームコーン缶、ひじき、にんにく	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○大学芋（ごま）
29 木	御飯、みそ汁（こまつな・わかめ）、かじきの甘辛焼き、じゃが芋炒め、りんご	七分つき米、じゃがいも、○フランスパン、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、かじき、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、○牛乳	りんご、こまつな、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、○いちごジャム、ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○いちごスティック
30 金	御飯、わかめスープ（チンゲン菜）、マーボー豆腐、さつま芋のレモン煮、バナナ	七分つき米、さつまいも、○米粉、○砂糖、砂糖、○油、油、片栗粉	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、○きな粉、○牛乳	ねぎ、○にんじん、にんじん、チングンサイ、たまねぎ、コーン缶、レモン果汁、カットわかめ、しょうが、バナナ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○野菜もち（にんじん）
31 土	ミートスパゲティー、コーンスープ（玉ねぎ）、ボイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティー、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	○牛乳、○ヨーグルト（加糖）、牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、バター、○牛乳	みかん、たまねぎ、ブロッコリー、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○ヨーグルト、○ビスケット、○せんべい

平均栄養所要量	3-5歳児：エネルギー563kcal タンパク質22.1g 脂質16.7g カルシウム258mg 鉄分2.4 ビタミンC34 食物繊維5.5 塩分1.7g 1-2歳児：エネルギー463kcal タンパク質18.5g 脂質14.3g カルシウム238mg 鉄分2.4 ビタミンC34 食物繊維4.3 塩分1.4g
---------	--

🍓 食材を確認し、未食のものがある場合はその日までに食べておくようにしましょう。
🍓 行事や食材の都合により内容を変更する場合があります。その際は、掲示板やHPでご案内させていただきます。