




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、切り干しだいこん、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、豆腐と青菜のどろみ煮、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、えのきたけ	◎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、煮浸し風碗（こまつな・あげ）、さわらのごま焼き、さっぱりポテトサラダ、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、さくら、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、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、○牛乳、○五平餅
09金	ロールパン、野菜のポタージュスープ、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、えのきたけ、切り干しだいこん、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、えのきたけ、○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	 ★スペインデー特別メニュー ・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）		◆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、ペーコン、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、干しぶどう、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		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、切り干しだいこん、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、豆腐と青菜のどろみ煮、ぶりの照り焼き、なます	七分つき米、〇さつまいも、〇砂糖、砂糖、片栗粉	〇牛乳、絹ごし豆腐、ぶり、〇無塩バター、◎牛乳	だいこん、〇りんご、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇アップルポテト
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、〇砂糖、油、片栗粉	〇牛乳、生揚げ、豚肉（肩ロース）、しらす干し、◎牛乳	〇りんご濃縮果汁、〇りんご、たまねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、コーン缶、〇かんてん（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、〇りんごゼリー
22 木	御飯、煮浸し風碗（こまつな・あげ）、さわらのごま焼き、さっぱりポテトサラダ、りんご	七分つき米、じゃがいも、〇七分つき米、〇もち米、ごま、〇砂糖、油、砂糖	〇牛乳、さわら、おから、〇米みそ（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、えのきたけ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇五平餅
23 金	ロールパン、野菜のポタージュスープ、鶏肉のマーマレード煮、ゆで野菜、パイン缶	ロールパン、〇七分つき米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、〇ごま油	〇牛乳、鶏もも肉、〇ツナ油漬缶、◎牛乳	パイン缶、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、〇にんじん、マーマレード、〇ピーマン、〇しいたけ、〇ひじき、しょうが	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇おやつ・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）、ポイルブロッコリー、みかん	七分つき米	〇牛乳、〇ヨーグルト（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、〇ヨーグルト、〇ビスケット、〇せんべい
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、〇米粉、〇砂糖、ごま、〇油、砂糖、油	〇牛乳、木綿豆腐、〇豆乳、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、〇干しぶどう、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、〇米粉蒸しパン・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、〇ホットケーキ粉、ごま油、〇砂糖、砂糖	〇牛乳、さけ、〇生クリーム、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、〇もも缶、えのきたけ、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、〇お楽しみケーキ
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	〇さつまいも、七分つき米、押麦、〇油、〇砂糖、米粉、油、砂糖、〇ごま	〇牛乳、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、〇大学芋（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、〇フランスパン、油、片栗粉、砂糖	〇牛乳、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、えのきたけ、〇いちごジャム、ピーマン、カットわかめ	◎麦茶、◎牛乳、◎乳児室午前おやつ、◎牛乳、〇いちごスティック
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、〇米粉、〇砂糖、砂糖、〇油、油、片栗粉	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、〇豆乳、米みそ（淡色辛みそ）、〇きな粉、◎牛乳	ねぎ、〇にんじん、にんじん、チンゲンサイ、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、コーンスープ（玉ねぎ）、ポイルブロッコリー、みかん	マカロニ・スパゲティ、米粉、マヨネーズ、油、砂糖	〇牛乳、〇ヨーグルト（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、〇ヨーグルト、〇ビスケット、〇せんべい

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。