

令和8年1月 献立表

とりさわ認定こども園

日付	時間帯	献立	材料名			
			黄 力や体温になるもの	赤 血や肉になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他
5 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキンカレー、キャベツの おかか和え、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、 カレールウ、ごま、上白糖	鶏もも肉、黄大豆、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バ ナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、マシュマロサンド	リツ、マシュマロ	牛乳		
6 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ナポリタン、青のりポテト、すま 汁、フルーツヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、なたね 油、上白糖、じゃがいも	豚肩ロース、絹ごし豆腐、ヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、青ビーマン、 あおのり、ほうれんそう、えのきた け、うんしゅうみかん、バナナ、も も	トマトケチャップ、コンソメ、塩、 こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、バナナ蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵	バナナ	ベーキングパウダー
7 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のごま照り焼き、ほうれ ん草のマヨネーズ和え、みそ汁、み かん	うるち米、ごま、上白糖、スイート コーン、マヨネーズ	しろさけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、 みそ	ほうれんそう、にんじん、はくさ い、えのきたけ、うんしゅうみかん	こいくちしょうゆ、塩、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、お菓子	おせんべい	牛乳		
8 木	午前おやつ	せんべい	おせんべい			
	昼食	きな粉揚げパン、鶏肉のマーマレー ド焼き、ブロッコリーソテー、すま し汁、フルーツゼリー	コッペパン、なたね油、上白糖、ス イートコーン、ゼリエース メロン	きな粉、鶏もも肉、ロースベーコ ン、絹ごし豆腐	マーマレード、ブロッコリー、にん じん、ほうれんそう、たまねぎ、え のきたけ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、豆腐ブラウニー	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	牛乳、絹ごし豆腐		ピュアココア
9 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チャブチエ、さつまいもの レモン煮、みそ汁、みかん	うるち米、はるさめ、上白糖、ごま 油、ごま、さつまいも	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、赤 ビーマン、レモン（果汁）、ほうれ んそう、えのきたけ、うんしゅうみ かん	オイスターソース、こいくちしょう ゆ、本みりん、おろしにんにく、料 理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おふろスク	生ふ、無塩バター、グラニュー糖	牛乳、きな粉		
13 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	焼きそば、厚揚げの煮物、すま し汁、バナナ	中華めん、上白糖、スイートコーン	豚肩ロース、生揚げ	キャベツ、もやし、青ビーマン、に んじん、たまねぎ、ほうれんそう、 えのきたけ、バナナ	焼きそば粉末ソース、こいくちしょ うゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、じゃがいもドーナツ	じゃがいも、ホットケーキミックス、上白糖、なたね油	牛乳		ベーキングパウダー
14 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、かじきの照り焼き、さつま いものきんぴら、肉団子のスープ、 みかん	うるち米、さつまいも、黒ごま、上 白糖、片栗粉	めかじき、鶏ひき肉	にんじん、キャベツ、ほうれんそ う、しいたけ、うんしゅうみかん	こいくちしょうゆ、本みりん、料 理酒、おろししょうが、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、ほうれん草キッシュ	ぎょうざの皮、無塩バター	牛乳、ロースベーコン、チーズブレッド、卵	たまねぎ、ほうれんそう	塩、コンソメ
15 木	午前おやつ	せんべい	おせんべい			
	昼食	食パン、鶏肉のみそ焼き、キャベツ のツナ和え、すまし汁、バナナ	食パン、上白糖、スイートコーン、 ごま	鶏もも肉、みそ、まぐろ缶詰、木綿 豆腐	キャベツ、にんじん、きゅうり、ほ うれんそう、えのきたけ、バナナ	料理酒、本みりん、こいくちしょ うゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、カレーおにぎり	うるち米、スイートコーン、カレー粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ	トマトソース、こいくちしょ うゆ
16 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、からあげ、春雨サラダ、み そ汁、みかん	うるち米、なたね油、片栗粉、はる さめ、上白糖	鶏もも肉、ロースハム、油揚げ、み そ	きゅうり、にんじん、だいこん、ほ うれんそう、えのきたけ、うんしゅ うみかん	本みりん、こいくちしょうゆ、料 理酒、おろししょうが、おろしにん にく、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、大学芋	さつまいも、なたね油、上白糖、ごま	牛乳		こいくちしょうゆ
19 月	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チキンカレー、キャベツの おかか和え、バナナ	うるち米、じゃがいも、なたね油、 カレールウ、ごま、上白糖	鶏もも肉、黄大豆、かつお節	たまねぎ、にんじん、キャベツ、バ ナナ	こいくちしょうゆ
	午後おやつ	牛乳、マシュマロサンド	リツ、マシュマロ	牛乳		
20 火	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい			
	昼食	ナポリタン、青のりポテト、すま 汁、フルーツヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ、なたね 油、上白糖、じゃがいも	豚肩ロース、絹ごし豆腐、ヨーグル ト	たまねぎ、にんじん、青ビーマン、 あおのり、ほうれんそう、えのきた け、うんしゅうみかん、バナナ、も も	トマトケチャップ、コンソメ、塩、 こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、バナナ蒸しパン	薄力粉、上白糖、なたね油	牛乳、卵	バナナ	ベーキングパウダー
21 水	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、鮭のごま照り焼き、ほうれ ん草のマヨネーズ和え、みそ汁、み かん	うるち米、ごま、上白糖、スイート コーン、マヨネーズ	しろさけ、絹ごし豆腐、鶏もも肉、 みそ	ほうれんそう、にんじん、はくさ い、えのきたけ、うんしゅうみかん	こいくちしょうゆ、塩、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、お菓子	おせんべい	牛乳		
22 木	午前おやつ	せんべい	おせんべい			
	昼食	きな粉揚げパン、鶏肉のマーマレー ド焼き、ブロッコリーソテー、すま し汁、フルーツゼリー	コッペパン、なたね油、上白糖、ス イートコーン、ゼリエース メロン	きな粉、鶏もも肉、ロースベーコ ン、絹ごし豆腐	マーマレード、ブロッコリー、にん じん、ほうれんそう、たまねぎ、え のきたけ	こいくちしょうゆ、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、豆腐ブラウニー	ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖	牛乳、絹ごし豆腐		ピュアココア
23 金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チャブチエ、さつまいもの レモン煮、みそ汁、みかん	うるち米、はるさめ、上白糖、ごま 油、ごま、さつまいも	豚肩ロース、絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、赤 ビーマン、レモン（果汁）、ほうれ んそう、えのきたけ、うんしゅうみ かん	オイスターソース、こいくちしょ うゆ、本みりん、おろしにんにく、料 理酒、かつおだし
	午後おやつ	牛乳、おふろスク	生ふ、無塩バター、グラニュー糖	牛乳、きな粉		

26 月	午前おやつ	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	
	昼食	ごはん、コーンカレー、白菜のツナ和え、バナナ	うるち米、スイートコーン、じゃがいも、なたね油、カレールウ、ごま、上白糖	鶏ひき肉、黄大豆、かつお節、まぐろ缶詰	にんじん、たまねぎ、はくさい、バナナ
27 火	午後おやつ	牛乳、パンケーキ	ホットケーキ粉、なたね油、メープルシロップ	牛乳、スキムミルク、卵	
	昼食	焼きそば、厚揚げの煮物、すまし汁、バナナ	中華めん、上白糖、スイートコーン	豚肩ロース、生揚げ	キャベツ、もやし、青ピーマン、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、バナナ
28 水	午後おやつ	牛乳、じゃがいもドーナツ	じゃがいも、ホットケーキミックス、上白糖、なたね油	牛乳	ベーキングパウダー
	昼食	ごはん、かじきの照り焼き、さつまいものきんぴら、肉団子のスープ、みかん	うるち米、さつまいも、黒ごま、上白糖、片栗粉	めかじき、鶏ひき肉	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、うんしゅうみかん
29 木	午後おやつ	牛乳、ほうれん草キッシュ	ぎょうざの皮、無塩バター	牛乳、ロースベーコン、チーズスフレッド、卵	たまねぎ、ほうれんそう
	昼食	せんべい	おせんべい		
30 金	午後おやつ	牛乳、カレーおにぎり	うるち米、スイートコーン、カレー粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ
	昼食	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	トマトフノヤソノ、こいくちじょうゆ
午前おやつ			3歳以上児・平均エネルギー	508.4kcal/たんぱく質	21.6g/脂質 14.9g/塩分 1.6g
午後おやつ			3歳未満児・平均エネルギー	443.8kcal/たんぱく質	18.4g/脂質 12.4g/塩分 1.3g