

# 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	リッツ、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、すまし汁、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、青ピーマン、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、ロースペーコン、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		ビュアココア
9金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チャプチェ、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、赤ピーマン、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、おふラスク	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	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、ロースペーコン、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	トマトケチャップ、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	リッツ、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、すまし汁、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、青ピーマン、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、ロースペーコン、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		ビュアココア
23金	午前おやつ	ヨーグルト		ヨーグルト		
	昼食	ごはん、チャプチェ、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、赤ピーマン、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、おふラスク	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		
	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	こいくちしょうゆ
	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		
27 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	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
28 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	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	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
29 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	トマトケチャップ、こいくちしょうゆ
30 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

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

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