

2026年01月			献立表				沼間愛児園(一般)	
日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満	材 料 名			(○は午後おやつ)		3時おやつ
			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	調味料		
05月	ツナとコーンのバター醤油スパゲティー マセドアンサラダ きゃべつのスープ	542.8(406.1) 22.1(17.4) 20.0(14.9) 2.8(2.2)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、油 ○米	ツナ缶、ハム チーズ、バター ○煮干し(2歳児以上) ○こんぶ佃煮	たまねぎ、キャベツ、にんじん コーン缶、エリンギ	しょうゆ、鶏がらスープ 食塩	昆布ごはん 煮干し(2歳児以上) お茶	
06火	御飯 さわらのごま照り焼き 切干大根の旨煮 白菜のみそ汁	522.4(385.0) 23.9(18.0) 14.3(10.4) 1.8(1.4)	米、砂糖、いりごま ○ホットケーキミックス ○黒砂糖	さわら、みそ、油揚げ ○スキムミルク○牛乳	はくさい、にんじん 切り干しだいこん グリーンピース	かつおだし汁、しょうゆ	黒糖蒸しパン 牛乳	
07水	ハヤシライス キャベツとトマトのサラダ 玉葱とコーンのスープ	485.8(360.2) 14.2(11.0) 12.5(9.0) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、油 ○米	豚肉(もも) ○鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、にんじん コーン缶、トマト、きゅうり、パセリ ○せり・なずな・ごきょう・はこべら ほとけのざ・すずな・すずしろ	ハヤシルウ、鶏がらスープ 酢、食塩	七草かゆ せんべい、お茶	
08木	御飯 厚揚げのそぼろ煮 梅肉あえ わかめと長葱のみそ汁	578.5(406.6) 24.4(18.6) 24.6(14.4) 2.6(1.9)	米、砂糖、片栗粉、油 ○食パン(乳児) ○ロールパン(幼児) ○マヨネーズ	生揚げ、豚ひき肉、みそ わかめ、かつお節 ○ハム(乳児) ○ベーコン(幼児)○牛乳	はくさい、ねぎ、にんじん たまねぎ、きゅうり、えのきたけ うめ干し、グリーンピース ○キャベツ○きゅうり	かつおだし汁、しょうゆ ○食塩	ハムサンド(乳児) ベーコン野菜サンド(幼児) 牛乳	
09金	和風うどん かぼちゃの甘煮 みかん	447.5(307.7) 22.1(12.0) 3.6(2.3) 2.2(1.3)	ゆでうどん、砂糖 ○米	鶏もも皮なし、かまぼこ ○煮干し(2歳児以上) ○焼きのり	みかん、かぼちゃ はくさい、にんじん	しょうゆ、かつおだし汁 食塩 ○青菜ふりかけ	青菜おにぎり 煮干し(2歳児以上) お茶	
10土	韓国風まぜごはん 野菜のサラダ 玉葱と油揚げのみそ汁	456.1(355.5) 12.7(9.9) 10.1(8.1) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ 砂糖、ごま油 ○米	豚ひき肉、ツナ缶、油揚げ みそ、焼きのり	はくさい、たまねぎ、トマト きゅうり、にんじん コーン缶、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○わかめふりかけ	わかめ御飯 お茶	
13火	マーボー豆腐丼 わかめの和風サラダ 青菜のスープ	536.3(394.8) 20.5(14.8) 17.6(12.5) 2.4(1.9)	米、片栗粉、砂糖 油、ごま油 ○ホットケーキミックス ○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉 みそ、わかめ ○スキムミルク ○バター○牛乳	ねぎ、トマト、きゅうり こまつな、しょうが ○いちごジャム	しょうゆ、酢 鶏がらスープ	スティックホットケーキ 牛乳	
14水	御飯 鶏肉のマーマレード焼き ごま和え むらくもスープ	591.9(434.3) 33.6(23.9) 18.6(13.2) 2.8(2.1)	米、片栗粉 いりごま、砂糖 ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)	鶏もも肉、絹ごし豆腐、卵 なると、かつお節 ○ビザチーズ○牛乳	はくさい、たまねぎ、にんじん こまつな、コーン缶 マーマレード ○ホールトマト缶○たまねぎ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 ○ケチャップ○みりん	トマトチーズトースト 牛乳	
15木	野菜うどん(0.1歳児) コーンわかめラーメン(2歳児以上) さつま芋のレモン煮 バナナ(乳児) りんご(幼児)	595.6(418.4) 19.6(12.0) 8.5(5.2) 2.9(1.3)	ゆでうどん(0.1歳児) 生中華めん(2歳児以上) さつま芋、砂糖、ごま油 ○米○砂糖○ごま油	鶏もも肉 かまぼこ(0.1歳児) 豚肉、なると(2歳児以上) ○しらす干し○焼きのり	りんご、コーン缶、レモン ねぎ、しょうが、バナナ にんじん、キャベツ	しょうゆ、かつおだし汁 ○しょうゆ	じゃこおにぎり お茶	
16金	御飯 松風焼き うの花炒り きゃべつのみそ汁	623.7(415.1) 26.5(17.7) 21.2(14.6) 2.8(1.8)	米、パン粉、砂糖 油、いりごま ○食パン(0.1歳児) ○コッペパン(2歳児以上)	鶏ひき肉、おから、みそ 豚ひき肉、豆乳、油揚げ ○バター○あおのり○牛乳	キャベツ、たまねぎ ねぎ、にんじん、ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ	青のりトースト 牛乳	
17土	あんかけごはん ブロッコリーの和風マヨネーズ 厚揚げと葱のみそ汁	545.7(407.2) 18.2(13.9) 12.0(9.5) 1.8(1.4)	米、マヨネーズ、砂糖 片栗粉、ごま油 ○米○あげ玉○砂糖○ごま	豚肉(もも)、生揚げ、みそ ○焼きのり○あおのり	ブロッコリー、はくさい コーン缶、トマト、たまねぎ にんじん、ねぎ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、 酢、食塩、鶏がらスープ ○しょうゆ	だめきおにぎり お茶	
19月	御飯 鶏肉のりんごソースかけ キャベツの胡麻ネーズ和え 大根のみそ汁	563.7(419.0) 26.5(19.0) 19.8(14.1) 2.2(1.7)	米、マヨネーズ、油 小麦粉、砂糖、いりごま ○食パン○砂糖	鶏もも肉、ちくわ、みそ ○バター○きな粉○牛乳	キャベツ、だいこん、きゅうり りんご、にんじん しょうが、レモン果汁	かつおだし汁 しょうゆ、酢	きな粉サンド 牛乳	
20火	ロールパン 豆腐ハンバーグ ポパイサラダ きゃべつのスープ 牛乳	619.3(392.8) 23.8(15.1) 24.3(15.4) 2.5(1.7)	ロールパン、パン粉 油、砂糖 ○米	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐、スキムミルク ○ベーコン	ほうれんそう、キャベツ たまねぎ、コーン缶、にんじん ○にんじん○たまねぎ	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ、食塩 ○鶏がらスープ	ピラフ お茶	
21水	御飯 鮭のヨーグルト焼き 野菜の煮物 玉葱のみそ汁	617.5(460.3) 30.4(23.2) 23.1(16.8) 2.1(1.6)	米、マヨネーズ、砂糖 ○さつま芋 ○ホットケーキミックス	生鮭、鶏肉、みそ プレーンヨーグルト ○チーズ○バター ○スキムミルク○牛乳	だいこん、たまねぎ にんじん、ごぼう いんげん、しめじ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩、カレー粉	さつま芋ものガレット 牛乳	
22木	ほうれんそうとベーコンのスパゲティー ポテトサラダ コーンスープ	587.8(457.9) 16.8(13.0) 17.8(14.0) 2.8(2.2)	スパゲティー、じゃがいも マヨネーズ、油 ○米○もち米○砂糖	ベーコン ○鶏もも肉	たまねぎ、クリームコーン缶 コーン缶、ほうれんそう、しめじ にんじん、きゅうり、エリンギ ○ごぼう○まいたけ○にんじん	しょうゆ、みりん 鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○食塩	まいたけ御飯 お茶	
23金	うめ菜飯 ササミフライ(0.1歳児) エビフライ(2歳児以上) ミックスサラダ 鮭とほうれんそうのすまし汁	684.9(660.0) 19.4(25.9) 33.7(30.9) 2.6(2.1)	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、焼ふ マヨネーズ、(2歳児以上) ○ホットケーキ(0.1歳児) ○ロールケーキ(2歳児以上)	鶏ささみ(0.1歳児) えび、豆乳(2歳児以上) ○豆乳(0.1歳児) ○ホイップクリーム○牛乳	キャベツ、トマト、コーン缶 たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう うめ干し、パセリ ○いちご○みかん缶	かつお・昆布だし汁 中濃ソース、しょうゆ 食塩、酢、青菜ふりかけ	豆乳ケーキ(0.1歳児) ロールケーキ(2歳児以上) 牛乳	
24土	肉うどん ジャーマンポテト みかん	569.4(431.7) 19.9(15.3) 17.9(13.8) 1.5(1.1)	ゆでうどん、じゃがいも 油、砂糖 ○米	豚こま切れ、ベーコン ○鮭フレーク○焼きのり	みかん、はくさい たまねぎ、にんじん パセリ	しょうゆ、かつおだし汁 みりん、食塩	鮭おにぎり お茶	
26月	焼肉丼 かぶの甘酢漬け 豆腐とわかめのみそ汁	561.4(412.3) 21.8(16.4) 19.4(14.7) 2.4(1.9)	米、砂糖 いりごま、ごま油 ○米(0.1歳児) ○コーンフレーク○玄米フレーク	豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐 みそ、わかめ ○バター○牛乳	たまねぎ、かぶ、きゅうり にんじん、かぶ・葉 ゆず果皮	しょうゆ、酢 かつおだし汁、食塩 ○青菜ふりかけ(0.1歳児)	青菜ごはん(0.1歳児) 玄米フレークスナック(2歳児以上) 牛乳	
27火	ロールパン チキンピカタ きゃべつとベーコンドレッシング和え コンソメスープ 牛乳	532.6(382.6) 27.2(18.7) 16.1(11.0) 2.6(1.8)	ロールパン、小麦粉 砂糖、オリーブ油 ○米○もち米○砂糖	牛乳、鶏もも肉、卵 ベーコン、粉チーズ ○豚ひき肉	キャベツ、たまねぎ きゅうり、にんじん、パセリ ○にんじん○しめじ ○ごぼう	ケチャップ、しょうゆ 酢、鶏がらスープ、食塩 ○しょうゆ○食塩	だきこみ御飯 お茶	
28水	御飯 高野豆腐のはさみ煮 小松菜のサラダ 白菜のみそ汁	536.4(384.5) 21.9(16.1) 20.2(15.5) 2.7(1.9)	米、マヨネーズ、砂糖 いりごま ○食パン(乳児) ○フランスパン(幼児) ○マヨネーズ	鶏ひき肉、凍り豆腐 ツナ缶、みそ、卵 ○粉チーズ○牛乳	もやし、はくさい、こまつな にんじん、しめじ ○パセリ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩	フランスせんべい 牛乳	
29木	けんちんうどん さつま芋の甘煮 バナナ(乳児) りんご(幼児)	613.8(488.2) 23.7(18.5) 13.6(10.9) 3.6(2.7)	ゆでうどん、さつま芋 砂糖、ごま油 ○米○油○砂糖	絹ごし豆腐、鶏もも肉 ○ビザチーズ○豚ひき肉	りんご、はくさい、だいこん にんじん、ねぎ、ごぼう しめじ、バナナ ○ホールトマト缶○キャベツ	かつおだし汁、しょうゆ みりん、食塩 ○ケチャップ ○カレールウ○しょうゆ ○中濃ソース○食塩	焼きタコライス お茶	
30金	御飯 ぶりのねぎ味噌焼き おからサラダ えのきと長葱のみそ汁	591.5(424.8) 27.5(20.2) 21.8(16.2) 2.4(1.8)	米、マヨネーズ 砂糖、油 ○スティックパン	ぶり、みそ おから、ハム ○牛乳	ブロッコリー、ねぎ、にんじん えのきたけ、こまつな しょうが	しょうゆ、みりん かつおだし汁	スティックパン 牛乳	
31土	そぼろあんかけ丼 胡瓜とツナのをえ物 玉葱と油揚げのみそ汁	547.3(429.1) 18.9(15.0) 12.2(9.7) 2.5(2.0)	米、砂糖、片栗粉 油、ごま油 ○米	豚ひき肉、みそ、ツナ缶 油揚げ、わかめ ○焼きのり○塩こんぶ	たまねぎ、きゅうり、トマト にんじん、グリーンピース、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、酢	塩昆布おにぎり お茶	

※図のマヨネーズは卵不使用マヨネーズです。果物は都合により変更させていただきます。