

2026年1月献立表



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ( )は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	ホットドッグ フライドポテト 重ね煮ミネストローネ みかん	476.2(402.14.6(14.7)16.2(14.1)1.3(1.0)	フライドポテト、○七分つき米、ロールパン、オリーブ油、○砂糖	○豆乳、ウインナー、ベーコン、◎豆乳	みかん、トマトピューレ、トマト、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、セロリー、ズッキーニ、レタス、しいたけ	○しょうゆ、ケチャップ、○本みりん、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳 焼きおにぎり	
06火	御飯 鶏肉の照り焼き ひじきの五目煮 みそワタンスープ	481.8(424.25.9(24.1)9.6(9.7)2.2(1.8)	七分つき米、○さつまいも、○くり、○砂糖、ワタンの皮、砂糖、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、大豆水煮、豚肉(もも)、さつま揚げ、淡色みそ、◎豆乳	キャベツ、にんじん、ねぎ、だいこん、くきわかめ、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、鶏ガラスープ、○食塩	豆乳	豆乳 栗さつまさん <small>とん</small>	
07水	御飯 松風焼き 柿なます 麩のすまし汁	479.8(409.21.5(20.5)12.2(11.7)1.3(1.0)	七分つき米、○七分つき米、砂糖、パン粉、片栗粉、油、焼ふ、ごま	○豆乳、鶏ひき肉、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	だいこん、ねぎ、たまねぎ、かき、○だいこん、○かぶ・葉、みつば、えのきだけ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、○食塩	豆乳	豆乳 七草粥	七草
08木	御飯 鮭のカレー塩こうじ焼き 筑前煮 小松菜の味噌汁	512.2(435.31.4(26.3)12.0(11.0)1.7(1.4)	七分つき米、○ロールパン、板こんにゃく、塩こうじ、○甜菜オリゴ糖、砂糖、◎砂糖	○豆乳、さけ、鶏もも肉、淡色みそ、○きな粉、高野豆腐、◎大豆ヨーグルト	れんこん、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、こまつな、ごぼう、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、カレー粉	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳 きなこクリーム サンドパン	
09金	けんちんうどん 竹輪とさつま芋の天ぷら フルーツヨーグルト	625.3(555.25.1(24.0)12.1(11.7)3.6(2.9)	生うどん、さつまいも、○七分つき米、砂糖、てんぷら粉、油	○豆乳、大豆ヨーグルト、鶏もも肉、ちくわ、○しらす干し、油揚げ、◎豆乳	バナナ、だいこん、ねぎ、キウイフルーツ(黄)、いちご、にんじん、ごぼう、しいたけ、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、本みりん	豆乳、オレンジ	豆乳 しらすわかめおにぎり	麺の日
10土	ビビンバ丼 わかめスープ いちご	611.3(531.22.0(21.2)23.4(20.7)1.5(1.2)	七分つき米、砂糖、ごま油、ごま	○豆乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、木綿豆腐、◎豆乳	いちご、もやし、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、中華だしの素	豆乳	豆乳、ビスケット	
13火	御飯 カレイの煮つけ ほうれん草の白和え 大根の味噌汁	509.0(407.30.1(24.8)11.9(10.5)1.8(1.8)	七分つき米、○ペンネ、砂糖、○油、すりごま、○砂糖、◎オリーブ油	○豆乳、かれい、木綿豆腐、○豚ひき肉、ちくわ、淡色みそ、油揚げ、◎麦みそ、◎かつお節	○たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ごぼう、○トマトピューレ、万能ねぎ、○にんにく、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、本みりん、おろししょうが、○食塩、食塩	ミネラル味噌スープ	豆乳、トマトペンネ	
14水	御飯 鶏の塩から揚げ シーザーサラダ わかめの味噌汁	471.5(415.24.5(23.1)18.5(16.8)1.3(1.0)	七分つき米、油、塩こうじ、マヨネーズ、片栗粉、フランスパン、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、ベーコン、淡色みそ、高野豆腐、カッテージチーズ、◎豆乳	レタス、ブロッコリー、たまねぎ、レッドキャベツ、赤ピーマン、スプラウト、カットわかめ、にんにく、しょうが、○ステーキ	かつお・昆布だし汁、本みりん、食塩、こしょう	豆乳	豆乳、メロゴールド	
15木	全粒粉パン(朱：ほうれん草パン) スパゲティーサラダ 豆乳クリームシチュー	492.3(442.21.9(19.3)26.1(22.5)1.1(0.9)	じゃがいも、ロールパン、スパゲティ、○さつまいも、マヨネーズ、米粉、なたね油、○砂糖、○油、オリーブ油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、豆乳、鶏もも肉、ハム、豆乳バター、○するめ、◎大豆ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、スプラウト、コーン	コンソメ、食塩、カレー粉	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、芋けんぴ、するめ	パンの日 (ビジョンポスト)
16金	お弁当の日		○全粒ミックス粉、○ホットケーキ粉、○砂糖、○なたね油	○豆乳、◎豆乳	○バナナ		豆乳	豆乳、バナナケーキ	お弁当の日 もちつき
17土	味噌ラーメン キャベツの昆布和え バナナヨーグルト	461.0(428.21.4(21.1)10.7(10.6)1.2(0.9)	生中華めん、砂糖、ごま油	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、◎豆乳	キャベツ、バナナ、ねぎ、にんじん、にんにく、コーン、塩こんぶ、しょうが	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート	豆乳	豆乳、ピーチゼリー	
19月	御飯 なすと豚肉のオイスターソース炒め 春雨サラダ なめこの味噌汁	524.6(416.19.1(18.6)9.3(9.4)1.5(1.2)	七分つき米、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	○豆乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、淡色みそ、◎豆乳	○りんご、たまねぎ、なす、緑豆もやし、なめこ、きゅうり、ねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、オイスターソース	豆乳	豆乳、りんご	
20火	御飯 かじきの西京焼き キャベツのソテー 沢煮桜	470.5(401.23.8(22.3)13.9(12.8)3.5(2.8)	七分つき米、○稲庭風うどん、砂糖、オリーブ油	○豆乳、かじき、ベーコン、豚肉(ばら)、白みそ、淡色みそ、◎豆乳、○かまぼこ	キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、干ししいたけ、○カットわかめ	かつお・昆布だし汁、○めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、おろしにんにく	豆乳	豆乳、わかめうどん	
21水	ミートスパゲティ ブロッコリーのじゃこ和え 白菜のスープ	486.6(446.24.1(23.0)14.4(13.5)1.9(1.5)	スパゲティ、○さつまいも、油、小麦粉、砂糖、ごま油	○豆乳、豚ひき肉、鶏もも肉、しらす干し、粉チーズ、◎豆乳	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、トマトピューレ、トウモロコシ(芽ばえ)、コーン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ	豆乳	豆乳、ふかしさつま芋	麺の日
22木	御飯 さばの味噌煮 きりざい 麩のすまし汁	462.0(399.25.5(22.0)16.4(14.7)1.6(1.3)	七分つき米、焼ふ、ごま、砂糖、◎砂糖	○豆乳、さば、挽きわり納豆、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎大豆ヨーグルト	○みかん、にんじん、こまつな、だいこん(たくあん)、えのきだけ、みつば、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、みかん	
23金	御飯 春巻き もやしのナムル ほうれん草の味噌汁	487.5(467.20.2(20.6)14.0(14.6)1.8(1.5)	七分つき米、○ペーグル、春巻きの皮、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま	○豆乳、豚ひき肉、淡色みそ、高野豆腐、◎豆乳	もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ほうれんそう、にんじん、トウモロコシ(芽ばえ)、干ししいたけ、しょうが、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、オイスターソース、食塩、おろしにんにく	豆乳、バナナ	豆乳、ミニペーグル(チーズ)	
24土	和風パスタ 麩とワカメの酢の物 コーンスープ	537.7(473.22.0(21.1)12.6(12.1)3.2(2.5)	スパゲティ、砂糖、焼ふ	○豆乳、豆乳、ベーコン、しらす干し、豆乳バター、◎豆乳	クリームコーン缶、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、にんじん、カットわかめ	しょうゆ、酢、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳、おせんべい	
26月	カレーライス レタスとひじきのサラダ 茎わかめスープ	540.8(441.19.1(18.7)12.8(12.2)2.2(1.7)	七分つき米、じゃがいも、ごま油、砂糖、なたね油	○豆乳、豚肉(もも)、豆乳、油揚げ、◎豆乳	○いちご、たまねぎ、にんじん、レタス、りんご、きゅうり、緑豆もやし、くきわかめ、ひじき、干ししいたけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、酢、中濃ソース、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩	豆乳	豆乳、いちご	
27火	御飯 白身魚のフライ 乾干大根の煮物 高野豆腐の味噌汁	504.8(402.19.7(16.4)10.4(9.3)2.2(2.1)	七分つき米、パン粉、○米粉、○全粒ミックス粉、小麦粉、○砂糖、油、○なたね油、砂糖、なたね油、◎オリーブ油	メルルーサ、○豆乳、淡色みそ、さつま揚げ、凍り豆腐、◎麦みそ、◎かつお節	なす、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース、黒きくらげ、干ししいたけ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	ミネラル味噌スープ	酵素ジュース 米粉ココア蒸しパン	
28水	パン タンドリーチキン さつま芋とりんごのサラダ 豆乳クラムチャウダー	564.1(451.31.8(28.3)21.5(16.0)2.6(1.9)	食パン、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、米粉、はちみつ、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、○ヨーグルト(無糖)、豆乳、豆乳ヨーグルト(無糖)、ハム、えび、あさり、豆乳バター、◎豆乳	たまねぎ、キャベツ、りんご、○ママレードジャム、にんじん、きゅうり、レモン果汁	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、カレー粉	豆乳	豆乳 マーマレードヨーグルト	パンの日
29木	御飯 豚肉のジャリアピンステーキ ブロッコリーのソテー キャベツの味噌汁	534.9(463.23.3(20.5)21.5(19.0)1.8(1.5)	七分つき米、砂糖、ごま油、オリーブ油、◎砂糖	○豆乳、豚肉(ロース)、ベーコン、淡色みそ、油揚げ、◎大豆ヨーグルト	○バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、おろしにんにく	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、バナナ	
30金	御飯 鮭のごま味噌焼き 肉じゃが 押麦のスープ	568.3(496.27.9(25.9)16.6(15.3)1.8(1.4)	七分つき米、じゃがいも、○米粉、しらたき、○油、砂糖、○甜菜オリゴ糖、○砂糖、押麦、なたね油、すりごま、ごま油	○豆乳、さけ、豚肉(もも)、○絹ごし豆腐、○おから、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	たまねぎ、こまつな、にんじん、ねぎ、いんげん、干ししいたけ、◎みかん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、中華だしの素、鶏ガラスープ、食塩	豆乳、みかん	豆乳 おから豆腐ドーナツ	
31土	ハヤシライス レタスとじゃこのサラダ もやしのスープ	494.2(439.17.2(17.3)17.7(16.2)2.1(1.6)	七分つき米、○砂糖、ごま油、押麦、油、砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、ベーコン、油揚げ、しらす干し、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、レタス、もやし、にんじん、マッシュルーム、しめじ、きゅうり、○粉かんでん(イナアガー)、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ハヤシルウ、ケチャップ、しょうゆ、酢、中華だしの素、食塩	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	

※発注や行事の関係で献立を変更することがあります。 ※午前のおやつは未満児クラスのみになります。  
※給食に使用する砂糖は、てんさい糖です。※ コンソメ、中華だしは、化学調味料無添加のもの、マヨネーズは卵乳不使用の豆乳マヨを使用しています。  
※おやつに使用する食パンは、卵乳不使用の無添加パンです。