

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				(○は9時おやつ ○は午後おやつ)	9時おやつ	3時おやつ	備考
			熱力となるもの	血や肉や骨となるもの	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、ワインナー、ペー ン、○豆乳	みかん、トマトピューレ、ト マト、たまねぎ、赤ビーマ ン、黄ビーマン、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 みそワンタンスープ	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、ワンタンの 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 栗さつまきんとん 		
07 水	御飯 松風焼き 柿なます 麸のすまし汁	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ぶら 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、てんぶら 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、半 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	ピビンバ丼 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、ピスケット		
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、○ベンネ、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、トマトベンネ		
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、 マヨネース、片栗粉、フラン スパン、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、ペー 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、赤ビーマ ン、スプラウト、カットわか め、にんにく、しょウガ、○スイ ーティー	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(末: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 ヨネース、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、しょウガ	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、赤ビーマン、黄 ビーマン、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 沢煮椀	470.5(401. 23.8(22.3) 13.9(12.8) 3.5(2.8)	七分つき米、○稻庭風うど ん、砂糖、オリーブ油	○豆乳、かじき、ペー 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、しょウゆ、 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	ミートスパゲティー プ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、プロッコリー、は くさい、にんじん、トマト ピューレ、トウミョウ(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、 しょウゆ、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 麸のすまし汁	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 ウガ	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、○ベーグル、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、 トウミョウ(芽ばえ)、干ししい たけ、しょウガ、○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、ミニベーグル (チーズ)		
24 土	和風パスタ 麸とワカメの酢の物 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、ペー 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	しょウゆ、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、しょウガ、にんにく	かつお・昆布だし汁、カレー ルウ、ケチャップ、しょウゆ、 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 切干大根の煮物 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、しょウゆ、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 ネース、○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、しょウゆ、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 豚肉のシャリアビンステーキ プ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)、ペー ン、淡色みそ、油揚げ、○ 大豆ヨーグルト	○バナナ、プロッコリー、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)、 ペー ン、油、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、 ○粉かんてん(イナガター)、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、しょウゆ、 酢、中濃だしの素、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、マヨネース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。