

2026年 1月の献立表

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3~5歳児

*午前おやつは乳児のみの提供

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価
5	20	牛乳 (5日)動物ビスケット (20日)きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉の照り焼き ツナのマカロニサラダ たまねぎとベーコンのスープ	米 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん マカロニ、たまねぎ、にんじん、ツナ、マヨドレ、食塩 たまねぎ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 ココア蒸しパン 小麦粉、ベーキングパウダー、ココア、砂糖、 なたね油、豆乳	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 24 g
6	19	牛乳 (6日)きな粉せんべい (19日)動物ビスケット	豆乳味噌ラーメン もやしナムル ふかし芋	中華めん、豚肉、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、なると、米みそ、鶏がらスープ、 豆乳、味噌ラーメンスープ 緑豆もやし、にんじん、カットわかめ、砂糖、うすくちしょうゆ、食塩、鶏がらスープ、ごま油 さつまいも	牛乳 青菜おにぎり 米、青菜ふりかけ	エネルギー 512 Kcal たんぱく質 22.4 g
7	21	牛乳 星のパンフ	中華丼 パンサンスー わかめスープ	米、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、しいたけ、片栗粉、酒、 みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、オイスターソース、鶏がらスープ、ごま油 はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 ちんすこう 小麦粉、砂糖、油	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 18.3 g
9	23	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 鮭のあけぼの焼き のり酢和え 里芋のみそ汁	七分づき米 さけ、にんじん、マヨドレ、食塩 こまつな、キャベツ、ツナ、味付けのり、しょうゆ、酢 さといも、たまねぎ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 (9日)きな粉揚げパン ロールパン、きな粉、砂糖、グラニュー糖、なたね油 (23日)シャムパン 菓子パン	(9日)エネルギー 522 Kcal たんぱく質 24.9 g (23日)エネルギー 519 Kcal たんぱく質 23.4 g
10	24	牛乳 星のパンフ	二色丼 きゅうりの生姜炒め たまねぎのみそ汁	米、鶏ひき肉、しょうが、にんじん、酒、砂糖、しょうゆ、かつおだし きゅうり、しょうが、砂糖、しょうゆ、酢、ごま油 たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン *10日は半日保育のためおやつは提供はありません	エネルギー 575 Kcal たんぱく質 24.7 g
13	27	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん つくね焼き 小松菜とちくわの甘辛炒め 豆腐のみそ汁	米 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、片栗粉、本みりん、うすくちしょうゆ、食塩 こまつな、にんじん、ちくわ、しょうゆ、砂糖、本みりん、かつおだし 木綿豆腐、たまねぎ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 コーンマヨパン 小麦粉、ベーキングパウダー、コーン缶、 マヨドレ、砂糖、豆乳、なたね油	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 27.4 g
14	28	牛乳 星のパンフ	ポークカレー かりかりじゃこサラダ ミニゼリー	米、豚肉、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、 カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、きゅうり、にんじん、しらす干し、酢、なたね油、うすくちしょうゆ 動物ミニゼリー	お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト(無糖)、砂糖	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 15.8 g
15	29	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 根菜きんぴら わかめのみそ汁	米 鶏もも肉、酒、米こうじ ごぼう、れんこん、にんじん、ちくわ、しらたき、本みりん、しょうゆ、砂糖、かつおだし、ごま油 カットわかめ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 チーズいもち じゃがいも、片栗粉、塩、豆乳、チーズ、なたね油	エネルギー 529 Kcal たんぱく質 23.4 g
16	30	牛乳 動物ビスケット	(16日)七分づきご飯/(30日)白ご飯 かじきのピザ風焼き ブロッコリーとカリフラワーの甘酢和え かぶとベーコンのスープ	七分づき米 / 白米 かじき、食塩、たまねぎ、ピーマン、ピザ用チーズ、ケチャップ、マヨドレ、しょうゆ、にんにく ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、酢、砂糖、食塩、かつおだし かぶ、たまねぎ、にんじん、ベーコン、本みりん、うすくちしょうゆ、コンソメ	牛乳 いちごジャムサンド 食パン、いちごジャム	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 26 g
17	31	牛乳 星のパンフ	焼きそば きゅうりの塩昆布あえ わかめスープ	焼きそばめん、豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、なたね油、 おたふく焼きそばソース、ケチャップ きゅうり、塩こんぶ、ごま油 カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 19.7 g
22	木	牛乳 きな粉せんべい	食パン チリコンカン 大根とツナのサラダ 白菜のコンソメスープ	食パン 大豆、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にんにく、カットトマト缶、ケチャップ、 うすくちしょうゆ、ウスターソース、食塩 だいこん、ツナ、マヨドレ、うすくちしょうゆ たまねぎ、はくさい、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 そばめし 米、焼きそばめん、豚ひき肉、キャベツ、 にんじん、焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 516 Kcal たんぱく質 24.4 g
26	月	牛乳 動物ビスケット	豚汁うどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリー	うどん、豚肉、だいこん、ちくわ、にんじん、ごぼう、たまねぎ、青ネギ、米みそ、本みりん、かつおだし ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおのり、なたね油 ブロッコリー、食塩	牛乳 塩昆布おにぎり 米、塩こんぶ	エネルギー 507 Kcal たんぱく質 22.3 g
8	正月料理	牛乳 きな粉せんべい	ゆかりご飯 オリジナル松風焼き 筑前煮 正月いちょうなます 正月・黒豆 湯葉のすまし汁	米、三島のゆかり 鶏ひき肉、木綿豆腐、にんじん、砂糖、しょうゆ、米みそ、あおのり、かつお節 鶏もも肉、里芋、れんこん、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、砂糖、本みりん、しょうゆ、うすくちしょうゆ、かつおだし だいこん、京にんじん、酢、砂糖、食塩 黒豆、砂糖、しょうゆ、重曹、食塩 湯葉、えのきたけ、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 抹茶蒸し羊羹 抹茶、砂糖、いんげんまめこしあん、かんてん	エネルギー 590 Kcal たんぱく質 32.2 g

1月の平均栄養価(3~5歳児)

<昼食・おやつ合計>

エネルギー 556kcal
たんぱく質 23.0g
脂質 18.3g
炭水化物 74.9g
食塩相当量 2.3g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

☆かみかみ献立☆

- ・筑前煮
- ・根菜きんぴら
- ・のり酢和え
- ・かりかりじゃこサラダ