



令和 8 年 1 月 献 立 表 (幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	
5 月	22 木	昼食	ふりかけご飯 すまし汁 赤魚の煮つけ ほうれん草の胡麻和え 黄桃缶	米 すりごま	赤魚 ほうれん草 にんじん ツナ 黄桃	エネルギー433KCal たんぱく質 16.7g 脂 質 5.5g カルシウム 78mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(のり塩)	やわらかおかき		
6 火	29 木	昼食	豚丼 味噌汁 きやべつとツナサラダ リンゴ缶	米 豚肉 豆腐	ねぎ 玉ねぎ にんじん なめこ きやべつ にんじん ツナ リンゴ缶	エネルギー 489KCal たんぱく質 15.7g 脂 質 13.4g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.4g
		午後おやつ	野菜ジュース 丸ぼうろ		野菜ジュース	
7 水	☆ 七 草 ☆	昼食	菜飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーサラダ フルーツカクテル缶	米 麴 鶏肉 ベーコン	大根 ねぎ マーマレード ブロッコリー にんじん コーン フルーツカクテル	エネルギー678KCal たんぱく質 28.5g 脂 質 14.6g カルシウム 280mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ	牛乳 クリームコンフェ	牛乳		
8 木	19 月	昼食	ミートスパゲティ コンソメスープ さつまいもサラダ みかん缶	スパゲティ さつまいも	豚ひき肉 魚肉ソーセージ	エネルギー 499KCal たんぱく質 17.4g 脂 質 13.7g カルシウム 177mg 食塩相当量 2.0
		午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	牛乳		
9 金	20 火	昼食	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 小松菜の和え物 パイン缶	米 油揚げ ハンバーグ ハム	もやし 小松菜 にんじん パイン缶	エネルギー 595KCal たんぱく質 21.0g 脂 質 22.7g カルシウム 245mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ	牛乳 ソフトクレープ(黒蜜黄な粉)	牛乳		
13 火	23 金	昼食	ご飯 中華スープ シュウマイ きゅうりとささみの中華サラダ 洋ナシ缶	米 シュウマイ 鶏ささみ	ワカメ えのき きゅうり 洋ナシ缶	エネルギー 392KCal たんぱく質 12.2g 脂 質 8.1g カルシウム 60mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ	麦茶 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット		
14 水	30 金	昼食	カレーライス ナゲット ポテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも じゃがいも	豚肉 ナゲット ベーコン	エネルギー 607KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 25.5g カルシウム 185mg 食塩相当量 1.7g
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	牛乳		
15 木	27 火	昼食	ご飯 すまし汁 親子煮 小松菜の煮浸し ブドウゼリー	米 鶏肉 たまご さつま揚げ	白菜 玉ねぎ 玉ねぎ 人参 焼きのり 小松菜 にんじん ブドウゼリー	エネルギー 452KCal たんぱく質 16.4g 脂 質 12.6g カルシウム 260mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ	牛乳 シュークリーム	牛乳		
16 金	26 月	昼食	こどもパン クリームシチュー 白菜とハムのサラダ バナナ	パン じゃがいも	ウインナー ハム	エネルギー 385KCal たんぱく質 11.0g 脂 質 16.7g カルシウム 190mg 食塩相当量 1.2g
		午後おやつ	牛乳 たまごボーロ	牛乳		
21 水		昼食	醤油ラーメン 餃子 小松菜の胡麻和え リンゴゼリー	ラーメン ごま	豚肉 餃子 ちくわ	エネルギー 525KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 10.2g カルシウム 144mg 食塩相当量 2.9g
		午後おやつ	麦茶 やわらかおかき(きなこ)	やわらかおかき		
28 水	☆ お 誕 生 日 給 食 ☆	昼食	ご飯 みそ汁 エビフライ かぼちゃのサラダ いちごパバロア	米 麴 エビフライ ハム	白菜 かぼちゃ きゅうり いちごパバロア	エネルギー 723KCal たんぱく質 19.6g 脂 質 24.1g カルシウム 160mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ヤクルト ケーキ		

※おやつ 1月10日(土)アンパンマンビスケット 12日(月)ベジたべる
24(土)サッポロポテト 31(土)たべっこどうぶつ
※マヨネーズは、たまご不使用タイプになります。