

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	赤	緑	
			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	
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	ふりかけ 大根ねぎ 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	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 麸	しらす干し 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	クリームコンフェ	牛乳		
8木 19月	昼食	ミートスパゲティー コンソメスープ さつまいもサラダ みかん缶	スパゲティー さつまいも	豚ひき肉 魚肉ソーセージ	玉ねぎにんじん コーン玉ねぎ きゅうり みかん缶	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	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)	ソフトクレープ	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 ボテトサラダ オレンジ	米 じゃがいも	豚肉 ナゲット ベーコン	玉ねぎにんじん 人参きゅうり オレンジ	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	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	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	玉ねぎ人参焼きのり 白菜人参コーン バナナ	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	たまごボーロ	牛乳		
21水		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	人参もやし 小松菜にんじん リンゴゼリー	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☆		ご飯 みそ汁 エビフライ かぼちゃのサラダ いちごババロア	米 麸	エビフライ ハム	白菜 かぼちゃきゅうり いちごババロア	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)アンパンマンピスケット 12日(月)ベジたべる
24(土)サッポロボテト 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。