

令和8年1月献立表(未満児)

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 330kCal たんぱく質 13.2g 脂 質 4.4g カルシウム 64mg 食塩相当量 1.5g
	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 386kCal たんぱく質 12.4g 脂 質 10.5g カルシウム 51mg 食塩相当量 1.2g
	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 517kCal たんぱく質 21.5g 脂 質 11.4g カルシウム 223mg 食塩相当量 1.6g
	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 399kCal たんぱく質 13.9g 脂 質 10.7g カルシウム 140mg 食塩相当量 1.5
	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 440kCal たんぱく質 15.4g 脂 質 17.1g カルシウム 193mg 食塩相当量 1.5g
	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 306kCal たんぱく質 9.5g 脂 質 6.0g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.5g
	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 506kCal たんぱく質 15.5g 脂 質 21.4g カルシウム 151mg 食塩相当量 1.5g
	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 362kCal たんぱく質 13.0g 脂 質 10.2g カルシウム 207mg 食塩相当量 1.6g
	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 297kCal たんぱく質 8.5g 脂 質 12.7g カルシウム 149mg 食塩相当量 0.9g
	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 396kCal たんぱく質 13.4g 脂 質 7.7g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.2g
	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 553kCal たんぱく質 14.6g 脂 質 17.8g カルシウム 121mg 食塩相当量 1.4g
	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。