

2026年 1月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才未満児)

なんでもたべて ことしも げんきに あそぼうね！

さくらんぼ保育園

曜 日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂質水分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	12	★スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ 三温糖	人参 玉葱 ピーマン トマト缶	ケチャップ 塩 しょうゆ	515kcal
		★ウインナー ブロッコリーとコーンのマヨサラダ	無添加ウインナー		ブロッコリー コーン缶	マヨドレ 酢 塩	22.8g
	26	とうふのスープ	絹豆腐		玉葱 えのき茸	昆布 鰹節 塩 ワカメ	25.3g
火		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			2.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう ★やさいチップス ★みかん	牛乳	さつまいも 油	蓮根 みかん	塩	
	13	★まーぼーどうぶ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	人参 長ねぎ 乾椎茸	しょうゆ	446kcal
水	27	ほうれんそうのなむる		三温糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし	酢 しょうゆ	17.4g
		ワカメスープ			えのき茸 玉葱	昆布 鰹節 塩 ワカメ	14.2g
	28	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.5g
木		午後おやつ ぎゅうにゅう ★りんご おかし するめ	牛乳 するめ	おかし	りんご		
	14	★なっとうごはん	納豆 しらす干し		長ねぎ	しょうゆ	524kcal
	28	メルルーサのにつけ こまつなのおかかあえ	メルルーサ かつお節	三温糖	小松菜 人参	しょうゆ	27.3g
金		★かぼちゃのみそしる	味噌		南瓜 玉葱 しめじ	昆布 煮干し	14.0g
	15	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.5g
	29	午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	牛乳	さつまいも 三温糖	パイン缶 りんご		
土		さばのみそに	サバ 味噌	三温糖			449kcal
	1	こうはくなます		三温糖	人参 大根	酢	20.6g
	15	はくさいのみそしる	油揚げ 味噌		白菜 人参 えのき茸 チンゲン菜	昆布 煮干し	11.2g
日	29	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし ★りんご	牛乳	おかし	りんご		
月	2	★にこみうどん	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草	昆布 鰹節 しょうゆ	580kcal
	16	はくさいのごまあえ		白すりごま	白菜 小松菜	しょうゆ	21.8g
	30	★みかん	牛乳	おかし	みかん		11.7g
火		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			2.2g
	3	午後おやつ ぎゅうにゅう ★あまからだんご	牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉		しょうゆ	
	17	バターロールパン ぎゅうにゅう	牛乳	バターロールパン			511kcal
水	31	にくやさしいため	豚肉	油 三温糖	人参 キャベツ コーン缶	しょうゆ	20.8g
		マカロニサラダ くだもの	牛乳	マカロニ	人参 きゅうり	マヨドレ 酢 塩	20.6g
	31	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.1g
木		午後おやつ むぎちゃ おかし		おかし		麦茶	
	5	★にくどんぶり	豚肉	三温糖	人参 玉葱	しょうゆ	561kcal
	19	★きゃべつのかんぽあえ			キャベツ	塩 昆布	25.0g
火		★コーンととうふのスープ ★みかん	絹豆腐		コーン缶 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 みかん	昆布 鰹節 塩 コンソメ	21.6g
	6	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.0g
	20	午後おやつ ぎゅうにゅう なっとうのかきあげ	牛乳 納豆 かつお節	小麦粉 油	長ねぎ コーン缶	塩	
水		メルルーサのマヨネーズやき	メルルーサ	三温糖	玉葱 コーン缶 人参	しょうゆ マヨドレ	477kcal
	7	ちゅうかサラダ		ごま油 三温糖	人参 キャベツ きゅうり	酢 塩 しょうゆ	21.2g
	21	さつまいものみそしる	油揚げ 味噌	さつまいも	しめじ 小松菜	昆布 煮干し	15.6g
木		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.9g
		午後おやつ ヨーグルト ★りんご おかし いりざかな	ヨーグルト 小魚	おかし	りんご		
	7	コッペパン ★あまからハンバーグ	豚挽肉	コッペパン 三温糖 片栗粉	玉葱	しょうゆ	516kcal
金	21	ブロッコリーとカリフラワーのサラダ	ツナ缶		ブロッコリー カリフラワー	酢 マヨドレ 塩	22.2g
		★コーンシチュー	牛乳	じゃがいも	人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草	塩	17.5g 1.4g
	21	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			553kcal
土		午後おやつ 7日：むぎちゃ ななくさがゆ ★みかん		米	七草 みかん	塩 麦茶	23.0g
		21日：むぎちゃ おかかおにぎり ★みかん	かつお節	米	みかん	麦茶 のり しょうゆ	17.7g 1.5g
	8	ぶりのしおやき	ブリ		蓮根 人参 乾椎茸	塩	428kcal
日	22	れんこんとさといものにも		里芋 三温糖	しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜	しょうゆ	20.0g
		★きのこのみそしる	味噌			昆布 煮干し	10.4g
	24	午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			1.4g
月		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし ★りんご	牛乳	おかし	りんご		
	9	★まめかれー	豚肉 ミックス豆	じゃがいも	人参 玉葱 ピーマン	カレーウ	651kcal
	23	はくさいとコーンのマヨサラダ ★みかん			白菜 コーン缶 みかん	マヨドレ 酢	21.8g
火		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			18.0g
		午後おやつ ぎゅうにゅう あまなっとうのむしばん	牛乳 甘納豆	小麦粉 三温糖		B,P	1.0g
	10	そばろどん こふきいも	鶏挽肉	三温糖 じゃがいも	人参 玉葱	塩 しょうゆ	422kcal
水	24	ブロッコリーのおかかあえ くだもの	かつお節		ブロッコリー 人参	しょうゆ	15.3g
		午前おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			10.4g
		午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			0.8g

*乳児はりんごが固く食べづらいため、咀嚼の力がついてきたら出すようにしていきます。

