

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

*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。

