

# 2026年 1月獻立表

羽村たつの子保育園

### ＜今月の平均栄養量＞

3歲以上兒 熱量：603kcal 蛋白質：22.9g 脂質：16.8g

**3歳未満児 熱量：492kcal 蛋白質：18.6g 脂質：13.9g**

日	主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	備考
月 5 19	ごはん	味噌汁	厚揚げとえびのチリソース	ひじき煮	コーン茶飯	AMフルーツ
	五分米	白菜、えのき茸 人参、あさつき 味噌、だし	ムキエビ、厚揚げ、にんにく 生姜、ケチャップ、酒、砂糖 長ねぎ、塩、醤油、片栗粉、油	干ひじき、干椎茸、人参 小松菜、高野豆腐、砂糖、醤油	白米、コーン 塩、醤油、油	
火 6 20	もち麦ごはん	味噌汁	鯖の柚子ポン酢	フロックコリーの納豆和え	さつま芋煮・人参S	6・20日AMさつまいも
	五分米 もち麦	大根、人参 長ねぎ 味噌、だし	サバ 柚子、片栗粉、酢、醤油 揚げ油	プロッコリー、人参、納豆 削り節、ごま、醤油	ごぼうS	
水 7 21	ごはん	味噌汁	豚肉トマト煮込み	白和え	6日りんごチーズ蒸しパン	20日誕生会 ケーキ・果物
	五分米	蓮根、人参、椎茸 あおさ 味噌、だし	豚肉、玉葱、トマト コーン、にんにく パン粉、バター、塩	豆腐、人参、蒟蒻、干椎茸 小松菜、ごま、砂糖、醤油、味噌	小麦粉、りんご、バター 牛乳、クリームチーズ 砂糖、BP	
木 8 22	ごはん	味噌汁	ブリの塩麹焼き	おろし和え	蓮根煮・ごぼうS	21日チャーハンボール 小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳
	五分米	ごぼう、人参、油揚げ 玉葱、あさつき 味噌、だし	ブリ 塩麹、砂糖、醤油	ほうれん草、大根、えのき茸 人参、塩、醤油	大根S	
金 9 23	黒米ごはん	吸い物	松風焼き	9日柿なます・芋さんとん・黒豆・田作り	7日七草粥	21日チャーハンボール 白米、鶏肉、玉葱、にら にんにく、塩、醤油
	五分米 黒米	車麩、人参 わかめ 塩、醤油、だし	鶏挽肉、玉葱、白ごま 酒、砂糖、味噌	23日炒いかか和え	8日かき餅	
土 10 24	鶏南うどん			小松菜、もやし、人参、削り節、醤油、油	9日かき餅	23日ガーリックボテト じゃが芋、にんにく 片栗粉、醤油、揚げ油
	乾麺、鶏こま肉、大根、人参、椎茸、長ねぎ 南瓜、塩、醤油、油、だし			煮豆・人参S	ごぼうS	
月 11 25	ごはん	味噌汁	カレイの南部焼き	切干し大根煮	ごぼうS	9・23日AMかぼちゃ ごぼうS
	五分米	キャベツ、人参 えのき茸、わかめ 味噌、だし	ムキカレイ 黒ごま、酒、醤油	切干大根、人参、小松菜 干椎茸、厚揚げ、砂糖、醤油	大根S	
火 12 26	人参ごはん	豆乳味噌汁	鰯フライ	春雨和え	ミルク葛餅	AMフルーツ
	白米 人参、塩	豚挽肉、もやし、人参 にら、チンゲン菜、豆乳 味噌、だし、ごま油	アジ 小麦粉、パン粉、塩 揚げ油	春雨、小松菜、人参 塩、醤油、油	人参S	
水 13 27	あんかけうどん			大根煮・人参S	あづきヨーグルトパン	AMさつまいも
	乾麺、豚肉、大根、人参、しめじ 白菜、長ねぎ、塩、醤油、油、片栗粉			ささみとせりの酢味噌和え	強力粉、ヨーグルト、小豆 BP、砂糖、油	
木 14 28	ささみとせりの酢味噌和え			春雨、小松菜、人参 塩、醤油、油	ごぼうS	AMかぼちゃ
	鶏ささみ、キャベツ、せり 人参、砂糖、酢、味噌			豆腐のジョンにぎり	白米、豆腐、にんにく、長ねぎ	
木 15 29	赤米ごはん	吸い物	カジキの味噌だれ焼き	さつま芋煮・人参S	白玉粉、砂糖、醤油、ごま油	AMかぼちゃ
	五分米 赤米	豆腐、人参 あさつき、あおさ 塩、醤油、だし	トロカジキ にんにく、ヨーグルト 砂、醤油、味噌	磯部和え	大根S	
金 16 30	ごはん	鮭の粕汁	油淋鶏	南瓜のごま和え	大根餅	AMさつまいも
	五分米	サケ、大根、人参、白菜 長ねぎ、しめじ、酒粕 塩、醤油、味噌、だし	鶏肉 長ねぎ、にんにく、生姜 砂、酢、醤油、ごま油、揚げ油	南瓜、人参、鳴元 ごま、砂糖、醤油	小魚甘辛炒め	
土 17 31	鶏塩うどん			蓮根煮・人参S	カレーカリフラワーおにぎり	AMさつまいも
	乾麺、鶏肉、大根、人参、キャベツ 塩、だし			南瓜のごま和え	白米、カリフラワー、コーン 玉葱、カレー粉、塩、醤油	
土 18 32	和え物			大根S	わかめおにぎり	AMフルーツ
	もやし、人参、小松菜 海苔、醤油			五分米	五分米	
土 19 33	ローストポテト・人参S			わかめ、塩	わかめ、塩	AMフルーツ
	大根S			大根S	大根S	

[献立は材料の都合により変更する事がありますので、毎日のサンプルを見てください]

午前のおやつは煮干し、さつま芋、南瓜、じゃが芋

胡瓜、ブルーン雑穀菓子を使用予定です

## 今月の試食会

今回は「ブロッコリーの納豆和え・蓮根煮」  
調理室カウンターにて行います。  
お迎え前にお立ち寄りください。

## 9日は鏡開き(正月メニュー)

11日の鏡開きの前にお正月メニューを味わいます。  
給食で松風焼き、芋きんとん、黒豆、田作り、柿なます。  
おやつはかき餅をいただきます。

