

2026年 1月献立表

羽村たつの子保育園

< 今月の平均栄養量 >

3歳以上児 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フルーン
		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	ブロッコリーの納豆和え	6日りんごチーズ蒸しパン	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	ブロッコリー、人参、納豆 削り節、ごま、醤油	小麦粉、りんご、バター 牛乳、クリームチーズ 砂糖、BP	20日誕生会 ケーキ・果物 小麦粉、バター BP、砂糖、牛乳
水	7 21	ごはん	味噌汁	豚肉トマト煮込み	白和え	7日七草粥	7・21日AMかぼちゃ
		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	白米、大根、人参、かぶ菜 大根葉、せり、塩	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
木	8 22	ごはん	味噌汁	アリの塩麹焼き	おろし和え	さつまいもトリュフ	AMじゃがいも
		五分米	ごぼう、人参、油揚げ 玉葱、あさつき 味噌、だし	フリ 塩麹、砂糖、醤油	ほうれん草、大根、えのき茸 人参、塩、醤油	さつまい、ココア 砂糖、バター	
金	9 23	黒米ごはん	吸い物	松風焼き	9日柿なます・芋きんとん・黒豆・田作り	9日かき餅	9・23日AMかぼちゃ
		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日炒りおかか和え 小松菜、もやし、人参、削り節、醤油、油	餅、塩、揚げ油	23日ガーリックポテト じゃが芋、にんにく 片栗粉、醤油、揚げ油
土	10 24	鶏南うどん			和え物	ごま塩おにぎり	AMフルーン
		乾麺、鶏こま肉、大根、人参、椎茸、長ねぎ 南瓜、塩、醤油、油、だし			もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米 ごま、塩	
月	26	ごはん	味噌汁	カレイの南部焼き	切干し大根煮	ミルク葛餅	AMフルーン
		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	牛乳、片栗粉、きな粉 砂糖	
火	13 27	人参ごはん	豆乳味噌汁	鱈フライ	春雨和え	あずきヨーグルトパン	AMさつまいも
		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	強力粉、ヨーグルト、小豆 BP、砂糖、油	
水	14 28	あんかけうどん			ささみとせりの酢味噌和え	豆腐のジョンにぎり	AMかぼちゃ
		乾麺、豚肉、大根、人参、しめじ 白菜、長ねぎ、塩、醤油、油、片栗粉			鶏ささみ、キャベツ、せり 人参、砂糖、酢、味噌	白米、豆腐、にんにく、長ねぎ 白玉粉、砂糖、醤油、ごま油	
木	15 29	赤米ごはん	吸い物	カジキの味噌だれ焼き	磯部和え	大根餅	AMじゃがいも
		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	白菜、小松菜、人参 海苔、醤油	大根、小麦粉、片栗粉 塩、醤油、ごま油	
金	16 30	ごはん	鮭の粕汁	油淋鶏	里芋煮・ごぼうS	カレーカリフラワーおにぎり	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、隠元 ごま、砂糖、醤油	白米、カリフラワー、コーン 玉葱、カレー粉、塩、醤油	
土	17 31	鶏塩うどん			和え物	わかめおにぎり	AMフルーン
		乾麺、鶏肉、大根、人参、キャベツ 塩、だし			もやし、人参、小松菜 海苔、醤油	五分米 わかめ、塩	
					ローストポテト・人参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、さつまい、南瓜、じゃが芋  
胡瓜、プ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。

