

・平均栄養価・	
エネルギー 484Kcal 502Kcal	たんぱく質 19.1g 19.3g
未満児 以上児	



1月献立表



おかやの里しもだ保育園

2026年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熟や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの			主に熟や力の もとになるもの	主にからだを つくるもの	主にからだの 調子を整えるもの
5	月	麦ごはん ツナカレー プロッコリーサラダ ミニゼリー	米・押し麦・ じゃが芋・油・ トウモロコシ・ 砂糖・ミニゼリー	ツナ	玉葱・人参・にんにく・ 生姜・プロッコリー	豆乳 せんべい	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻・油	味噌	
6	火	ごま塩ごはん お雑煮風すまし汁 松風焼き 紅白なます	米・黒胡麻・ 白玉麩・片栗粉・ 白胡麻・砂糖	蒲鉾・鶏挽肉・ 卵・味噌	小松菜・玉葱・ 生姜・大根・人参	豆乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆りんごのきんとん ☆田作り	砂糖・ さつまいも・ バター・ 本みりん	牛乳・ 煮干し	りんご
7	水	ごはん 厚揚げの味噌汁 鰯の蒲焼き 白菜の和え物	米・片栗粉・ 砂糖・本みりん・ 白胡麻	生揚げ・ 味噌・鰯	小松菜・生姜・ 白菜・胡瓜・人参	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆七草粥	米	大根・カブ・ カブの葉・ 葉餃	
8	木	ごはん 野菜スープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草ソテー	米・じゃが芋・ 本みりん・砂糖・ コーンフレーク・ 油・バター	鶏肉	キャベツ・ほうれん草・ しめじ・人参	豆乳 クラッカー	牛乳 ☆海苔チーズトースト	食パン	牛乳・ 海苔佃煮・ チーズ	
9	金	肉味噌うどん 大根とハムのマリネ バナナ	うどん・胡麻油・ 油・砂糖・ 片栗粉	豚挽き肉・味噌・ ロースハム	生姜・長葱・ ほうれん草・もやし・ 大根・人参・ 胡瓜・バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 砂糖・ バター	牛乳・ きな粉	
13	火	ごはん 高野豆腐の味噌汁 豚肉と白菜の炒め物 南瓜の甘煮	米・油・ 本みりん・砂糖	高野豆腐・ 味噌・豚肉	玉葱・万能葱・白菜・ 人参・にんにく・南瓜	牛乳 せんべい	豆乳 ☆野菜ジュース 蒸しパン	小麦粉・ 砂糖	豆乳	野菜ジュース
14	水 誕生会	サンドイッチ（イチゴ、タマゴ） クリームコーンスープ ハンバーグ フレンチサラダ りんご	食パン・パン粉・ イチゴジャム・油・ マヨネーズ・砂糖・ クリームコーン缶・ トウモロコシ	卵・牛乳・ 豚挽き肉・豆腐	バセリ・玉葱・ 人参・キャベツ・ 胡瓜・りんご	牛乳 キウイ	麦茶 ☆たぬき昆布おにぎり	米・ あげ玉	塩昆布・ 青海苔	
15	木	ごはん 野菜コンソメスープ 鶏肉のピザ焼き キャベツの和風サラダ	米・油・砂糖	鶏肉・チーズ	白菜・しめじ・玉葱・ ピーマン・キャベツ・ もやし・人参・小松菜	豆乳 ビスケット	牛乳 ☆おからクッキー	小麦粉・ バター・ 砂糖	牛乳・ おから・ 卵	
16	金	ワカメごはん おでん ナムル	米・本みりん・ 砂糖・胡麻油	炊込みワカメ・ ポークウインナー・ 竹輪・ ハンバーグ・ 切り昆布	人参・大根・ ほうれん草・もやし	牛乳 だいこん スティック	麦茶 ☆ミルクくずもち	片栗粉・ 砂糖	牛乳・ きな粉	
19	月	麦ごはん ポークカレー ほうれん草のツナ和え ミニゼリー	米・押し麦・ じゃが芋・油・ 胡麻油・砂糖・ ミニゼリー	豚肉・ツナ ・スキムミルク	人参・玉葱・胡瓜・ グリンピース・にんにく・ 生姜・ほうれん草	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆五平もち	米・砂糖・ 本みりん・ 白胡麻・油	味噌	
20	火	ごはん お雑煮風すまし汁 松風焼き なます	米・白玉麩・ 片栗粉・ 白胡麻・砂糖	蒲鉾・鶏挽肉・ 卵・味噌	小松菜・玉葱・ 生姜・大根・人参	牛乳 せんべい	豆乳 ☆りんごのきんとん	砂糖・ さつまいも・ バター	豆乳・ 牛乳	りんご
21	水	ごはん 厚揚げの味噌汁 鰯の蒲焼き 白菜の和え物	米・片栗粉・ 砂糖・本みりん・ 白胡麻	生揚げ・ 味噌・鰯	小松菜・生姜・ 白菜・胡瓜・人参	牛乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・ 油	ポーク ウインナー	玉葱・ 人参・ ピーマン
22	木	肉味噌うどん 大根とハムのマリネ バナナ	うどん・胡麻油・ 油・砂糖・ 片栗粉	豚挽き肉・ 味噌・ ロースハム	生姜・長葱・ ほうれん草・もやし・ 大根・人参・ 胡瓜・バナナ	豆乳 きゅうり スティック	牛乳 ☆きな粉麩ラスク	小町麩・ 砂糖・ バター	牛乳・ きな粉	
23	金 ランチ	ゆかりごはん メンチカツ プロッコリーの和え物 みかん	米・ 油・砂糖	メンチカツ	ゆかり・人参・ プロッコリー・ 胡瓜・みかん	牛乳 小魚	牛乳 ☆海苔チーズトースト	食パン	牛乳・ 海苔佃煮・ チーズ	
26	月	ごはん 野菜スープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草ソテー	米・じゃが芋・ 本みりん・砂糖・ コーンフレーク・ 油・バター	鶏肉	キャベツ・ほうれん草・ しめじ・人参	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆おからクッキー	小麦粉・ バター・ 砂糖	牛乳・ おから・ 卵	
27	火	ごはん 高野豆腐の味噌汁 豚肉と白菜の炒め物 南瓜の甘煮	米・油・ 本みりん・砂糖	高野豆腐・ 味噌・豚肉	玉葱・万能葱・ 白菜・人参・ にんにく・南瓜	牛乳 クラッカー	豆乳 ☆野菜ジュース 蒸しパン	小麦粉・ 砂糖	豆乳	野菜ジュース
28	水	食パン クリームコーンスープ ハンバーグ フレンチサラダ	食パン・パン粉・ クリームコーン缶・ 砂糖・油・ トウモロコシ	牛乳・豚挽き肉・ 豆腐・卵	玉葱・人参・ キャベツ・胡瓜	牛乳 じゃが芋 スティック	麦茶 ☆たぬき昆布おにぎり	米・ あげ玉	塩昆布・ 青海苔	
29	木	ごはん 野菜コンソメスープ 鶏肉のピザ焼き キャベツの和風サラダ	米・油・砂糖	鶏肉・チーズ	白菜・しめじ・玉葱・ ピーマン・キャベツ・ もやし・人参・小松菜	豆乳 ビスケット	麦茶 ☆ミルクくずもち	片栗粉・ 砂糖	牛乳・ きな粉	
30	金	ワカメごはん おでん ナムル	米・本みりん・ 砂糖・胡麻油	炊込みワカメ・ ポークウインナー・ 竹輪・ ハンバーグ・ 切り昆布	人参・大根・ ほうれん草・もやし	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆ナポリタン	スパゲッティ・ 油	ポーク ウインナー	玉葱・ 人参・ ピーマン

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。