

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



1月献立表



2026年

おがやの里しもだ保育園

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での動き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での動き		
			主に熱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			主に熱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 ブロッコリーサラダ 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・ブロッコリー	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・白玉麴・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 さつまいもスティック	麦茶 ☆七草粥	米		大根・カブ・カブの葉・菜飯
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 ☆きな粉麴ラスク	小町麴・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	パセリ・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	炊き込みワカメ・ポークウインナー・竹輪・ハンペン・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・グリーンピース・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・白玉麴・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 ☆きな粉麴ラスク	小町麴・砂糖・バター	牛乳・きな粉	
23	金	ゆかりごはん メンチカツ ブ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・ブロッコリー・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	炊き込みワカメ・ポークウインナー・竹輪・ハンペン・切り昆布	人参・大根・ほうれん草・もやし	牛乳 さつまいもスティック	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。