

令和7年度
2026年 1月

1月 献立表



ともえ保育園



日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)	日付	献立名	材料名			おやつ	熱量(kcal) 蛋白質(g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水							16 金	御飯 牛肉と野菜の大和煮 ねばねばサラダ 牛乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ こんにゃく	牛肉 納豆 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ ほうれんそう・なめこ かぼちゃ・もやし きゅうり・れんこん	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ゼリー	568 19.2 16.1
2 木							17 土	おにぎり ボロネーゼスパゲティ レタスのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 スパゲティ デミグラスソース	牛ミンチ 豚ミンチ 粉チーズ 卵	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ・しめじ レタス・セロリ トマト	牛乳 果物 牛乳 おふのラスク	564 20.2 17.4
3 金							19 月	御飯 白身魚のオーロラソースかけ 切干大根とかまぼこの煮物 たまねぎとしめじのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ	白身魚 かまぼこ	果物 にんじん・たまねぎ 切干大根・パセリ しめじ きぬさや・乾しいたけ	牛乳 チーズ 牛乳 みかんケーキ	530 20.8 20.4
4 土							20 火	御飯 高野豆腐のカレー炒め 鮭のボテサラダ だいこんの味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 じがが芋 カレールウ マヨネーズ	豚ミンチ 高野豆腐 さけフレーク 卵	果物 にんじん・たまねぎ プロッコリー・なめこ だいこん・ねぎ きやべつ・しめじ	牛乳 果物 牛乳 バナナきなこ	596 21.8 19.2
5 月	保育はじめ お弁当						21 水	御飯 元気炒め はるさめのサラダ きやべつのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 マヨネーズ はるさめ	鶏レバー 厚揚げ ハム	果物 にんじん・たまねぎ もやし・せり こまつな・しょうが ねぎ・きやべつ	牛乳 果物 牛乳 五穀米おにぎり	691 26.7 25.5
6 火	御飯 松風焼き 紅白なます 豆腐とかまぼこのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま	鶏ミンチ しらす干し 豆腐 かまぼこ	果物 にんじん・ねぎ だいこん・きゅうり れんこん・しいたけ えのき・みつば	牛乳 牛乳 牛乳	598 23 454 20.1	22 木	御飯 牛肉のすき焼き風煮 ひじきのトマト煮 かぼちゃのコーンスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・こんにゃく ふ コーンスープの素	牛肉 焼き豆腐 大豆 ツナ 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・えのき トマト・しゅんぎく パセリ・ひじき・かぼちゃ	牛乳 果物 牛乳 かりんとう・ちりめん かりんとう・こんぶ	629 22.2 21.7
7 水	七草粥 さけの塩焼き 味噌けんちん汁 バナナ	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 さと芋	さけ 豆腐 油揚げ	果物 せり・なずな ごよう・はこべら ほとけのざ すくな・すずしろ	牛乳 チーズ	454 22 443 21	23 金	御飯 肉団子の甘酢あんかけ なたね油・じがが芋 三温糖・マカロニ マヨネーズ クリームシチュー	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・マカロニ マヨネーズ クリームシチューの素	鶏ミンチ かにかまぼこ 錦糸卵 鶏肉 牛乳	果物 にんじん・たまねぎ はくさい・しめじ きやべつ・なのはな マッシュルーム	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 煮豆	689 24.3 22.4
8 木	御飯 好み焼き風卵焼き ヤーコンとカリフラワーのサラダ みずなのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ごま マヨネーズ ヤーコン	豚ミンチ 卵 ツナ	果物 にんじん・たまねぎ カリフラワー・ねぎ きやべつ・みずな べにしようが	牛乳 牛乳 牛乳	636 23 542 19	24 土	おにぎり きつねうどん 野菜炒め 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 うどん	油揚げ 豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・ピーマン コーン・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 ジャムサンド	570 18.3 16.2
9 金	御飯 五目大豆煮 切干大根としゅんぎくのサラダ どうみょうの中華スープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 と風ドレッシング さと芋・こんにゃく	鶏肉 大豆 さつま揚げ 錦糸卵 しらす干し	果物 にんじん・もやし しゅんぎく・とうみょう ごぼう・だいこん 切干大根・きゅうり	お茶 みかんヨーグルト	645 22.7 500 18.4	26 月	御飯 さわらのみそや焼き ひじきときゅうりのごま風味サラダ かぼちゃのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・ごま ごまドレッシング マヨネーズ	さわら ツナ	果物 にんじん・たまねぎ ねぎ・ひじき きゅうり・コーン きやべつ・かぼちゃ	牛乳 チーズ 牛乳 プロッコリー・ケーキ	632 23.3 22.3
10 土	サフラン風味ライスクリームソース チキンナゲット コンソメスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	果物 にんじん・たまねぎ ほうれん草 ねぎ・パセリ しめじ・きやべつ	牛乳 牛乳 牛乳	599 18.1 501 16.2	27 火	御飯 鶏肉の梅にんにく焼き ほうれんそうの白和え 豆乳味噌汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ごま	鶏肉 木綿豆腐 豆乳	果物 にんじん・ねぎ ほうれんそう・梅 だいこん・きゅうり わかめ・にんにく	牛乳 果物 牛乳 マカロニのあべかわ風	573 25.7 21.3
12 月							28 水	御飯 おでん プロッコリーのアイオリソース(フランス) しゅんぎくのすまし汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖・さと芋 マヨネーズ こんにゃく	豚肉 厚揚げ はんぺん かにかまぼこ 卵	果物 にんじん・たまねぎ しゅんぎく・えのき プロッコリー・だいこん ねぎ・きやべつ	牛乳 果物 牛乳 ココアプリン	504 18.6 16.6
13 火	御飯 さばの煮つけ ビーフンサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 ビーフン マヨネーズ	さば チーズ 高野豆腐	果物 にんじん・きゅうり しめじ・ねぎ わかめ・しょうが きやべつ・みつば	牛乳 チーズ	671 25.4 588 23.7	29 木	御飯 ネバール風カレー(ネバール) れんこんとみずなのサラダ だいこんのスープ 果物	白米九割・玄米一割 なたね油・じがが芋 三温糖・ごま マヨネーズ カレールウ	鶏肉 ヨーグルト ハム	果物 にんじん・たまねぎ れんこん・みずな トマト・きゅうり だいこん・ねぎ	牛乳 果物 牛乳 かんぱん・ちりめん かんぱん・いりこ	582 20.1 16.8
14 水	御飯 ハンバーグ(デミグラスソース) ちくわとこまつのさっぱり和え サムゲタン風スープ(韓国) 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 デミグラスソース 青じそドレッシング	鶏ミンチ 豚ミンチ ちくわ 鶏肉	果物 にんじん・たまねぎ マッシュルーム きゅうり・もやし こまつな・しいたけ	牛乳 牛乳 牛乳 あおのりポテト	638 24.1 513 22.9	30 金	御飯 牛肉コロッケ ☆ごぼうサラダ かぶのみそ汁 果物	白米九割・玄米一割 なたね油 三温糖 パン粉・マヨネーズ じゃが芋	牛ミンチ ツナ 卵	果物 にんじん・たまねぎ きゅうり・パプリカ ごぼう・かぶ しゅんぎく・もやし	お茶 みかんヨーグルト 牛乳 ★野菜クッキー	604 24 509
15 木							31 土	おにぎり 焼きそば わかめとコーンのスープ 果物	白米九割・玄米一割 三温糖 なたね油 中華めん	豚肉	果物 にんじん・たまねぎ きやべつ・コーン ピーマン・わかめ あおのり	牛乳 果物 牛乳 サクサクフレーク	494 14.9 418

ひよこ組・たんぽぽ組の16日・30日のおやつの「ちりめん」は「バナナ」になります

ひよこ組・たんぽぽ組のかりんとう・かんぱんは、お子させんべい・ぱりんこをローテンションで使用しています

★星印は、園長先生おすすめメニューです

★今月の絵本メニュー:「おやつのじかんだよ」

