

2026年1月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		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	調味料	3時おやつ	
5	麦入りごはん ・かぼちゃのみそ汁	米、小麦粉、三温糖、 押麦、砂糖、油	卵、牛乳、しばえび、 バター、米みそ(甘み そ)、麦みそ、生クリー ム、いわし(煮干し)	かぼちゃ、たまねぎ、 ブロッコリー、マーマ レード、みかん缶、ね ぎ、干しいたけ	煮干だし汁、かつお・ 昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 マーマレードケーキ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 2 g
19	えびの卵焼き ゆでブロッコリー						
6	スパゲティ・ミートソース ・きゅうりとコーンのサラダ コンソメスープ	スパゲティ、食パン、 じゃがいも、油、マーガ リン、パン粉	卵、豚ひき肉、牛ひき 肉、鶏もも肉、牛乳、ハ ム、バター、スライス チーズ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、トマトビュ レ、コーン缶、ピーマン	ケチャップ、酢、ウス ターソース、コンソメ、 食塩、ガーリックパウ ダー、こしょう	牛乳 もも缶 麦茶 ハムチーズサンド	エネルギー 612 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 2 g
7	ゆかりごはん ・油揚げとなすのみそ汁	米、押麦、油、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、えび、油揚 げ、凍り豆腐、米みそ (淡色辛みそ)、麦み そ、いわし(煮干し)、脱 脂粉乳	にんじん、たまねぎ、は くさい、だいこん、ほう れんそう、なす、万能 ねぎ、グリーンピース(冷 凍)、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだ し汁、しょうゆ、く酒 >>、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 変わり七草粥	エネルギー 584 kcal たんぱく質 33.3 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 3 g
21	高野豆腐の八目煮						
8	おかかと菜っ葉の混ぜごはん ・清汁(えのき・わかめ) 豆腐のハンバーグ	米、小麦粉、三温糖、 押麦、パン粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿 豆腐、卵、ゆであずき 缶、米みそ(淡色辛み そ)、ごま、かつお節、 脱脂粉乳	たまねぎ、えのきたけ、 ごまつな、にんじん、 カットわかめ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩、ナツメ グ、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 小倉蒸しパン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 19.5 g 食塩相当量 3 g
9	カレーライス ・フレンチサラダ りんご	米、じゃがいも、小麦 粉、油、砂糖、三温糖	豚肉(肩ロース)、バ ター、ツナ油漬缶、 卵、ごま、牛乳	りんご、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、きゅう り、パセリ	カレールー、酢、食塩、 こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 セサミクッキー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 23.9 g 食塩相当量 2 g
10	みそ煮込みうどん ・短冊サラダ	さつまいも、干しうど ん、油、三温糖	牛乳、ゆであずき缶、 鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、ハム、油 揚げ、ちくわ	にんじん、はくさい、 きゅうり、ねぎ、キャベ ツ	かつお・昆布だし汁、 みりん、酢、食塩、こ しょう	牛乳 ウエハース 牛乳 いもぜんざい	エネルギー 567 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 2 mg
24							
26	麦入りごはん かにスープ 鶏肉のチリソース	米、ホットケーキ粉、片 栗粉、押麦、三温糖、 植物油(揚げ吸油 分)、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付 き)、卵、かに水煮缶、 ハム、脱脂粉乳、かつ お節	たまねぎ、にんじん、し めじ、ほうれんそう、 キャベツ、グリーンアス パラガス、ピーマン、 しょうが、にんにく、黒 きくらげ、干しいた け、あおのり	かつお・昆布だし汁、 ケチャップ、かつおだ し汁、しょうゆ、ウスタ ーソース、く酒>>、食 塩、鳥がらだし汁	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 お好み焼き	エネルギー 612 kcal たんぱく質 29.0 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 3 g
13	ロールパン ・鮭マヨ ミネストローネスープ みかん	ロールパン、玄米、 じゃがいも、片栗粉、 植物油(揚げ吸油 分)、油、マヨネーズ、 三温糖	牛乳、さけ、チーズ、 ベーコン、脱脂粉乳、 かつお節	みかん、トマト、たま ねぎ、にんじん、キャベ ツ、マッシュルーム缶、 グリーンピース(冷凍)	鳥がらだし汁、酢、く 酒>>、食塩、しょうゆ、 パセリ粉、こしょう	牛乳 パインアップル(缶) 牛乳 おかかチーズおにぎり	エネルギー 569 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2 g
27							
14	麦入りごはん ・ふわふわ卵の中華スープ 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、焼ふ、グラニュー 糖、押麦、三温糖、 油、ごま油、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉 (こま)、卵、バター、米 みそ(赤色辛みそ)	キャベツ、たまねぎ、万 能ねぎ、ピーマン、に んじん、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょう ゆ、く酒>>、食塩	麦茶 ヨーグルト 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 603 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 23.5 g 食塩相当量 3 g
15	麦入りごはん ・五目みそ汁 いり豆腐	米、しらたき、砂糖、押 麦、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、 鶏もも肉(皮付き)、油 揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、麦みそ、いわし (煮干し)	にんじん、たまねぎ、だ いこん、もも缶、みかん 缶、パイン缶、ごぼう、 もも缶(液汁)、グリン ピース(冷凍)、万能 ねぎ、干しいたけ、かん てん	煮干だし汁、しょうゆ、 本みりん、食塩、シナ モン	牛乳 せんべい 牛乳 杏仁豆腐	エネルギー 504 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.0 g 食塩相当量 3 g
16	麦入りごはん ・コンソメスープ 鶏肉のみそ焼き トマト	米、小麦粉、三温糖、 押麦、ごま油	牛乳、鶏もも肉、白み そ、バター、ごま	トマト、たまねぎ、チン ゲンサイ、コーン缶、に んじん、干しぶどう、に んにく	鳥がらだし汁、しょう ゆ、みりん、く酒>>、 食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 レーズンスティック	エネルギー 470 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 3 g
17	ツナチャーハン ・春雨スープ	米、はるさめ、ごま油	牛乳、ツナ油漬缶、 チーズ	たまねぎ、にんじん、 ねぎ、コーン缶、カット わかめ、あおのり	鳥がらだし汁、しょう ゆ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 あおのりチーズおにぎり	エネルギー 536 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2 g
31							

※都合により献立を変更する場合があります。

※19日(月)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。