

令和8年1月 献立表

浅川保育園

日	献立名				あか	きいろ	みどり	栄養価	延長児の おやつ
	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児	
5月		ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いいこ	米 里いも こんにゃく サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ やいんげん 玉ねぎ ねぎ	I摂取量: 421kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.5g	I摂取量: 467kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 12g 食塩相当量: 2g	ドーナツ
6火	24土	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 ジャガイも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん(缶) もも (缶) パイン(缶)	I摂取量: 513kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.6g	I摂取量: 579kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 2.2g	サブレ
7水		かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏もも だし昆布 竹輪 青のり 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 メロンパン	ほうれんそう 大根 にんじん 白菜 水菜 みかん	I摂取量: 465kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.4g	I摂取量: 523kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 1.7g	あられ
8木	19月	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆乳 さな粉	ロールパン ジャガイも バター スープの素 トマトケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 片 栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	I摂取量: 484kcal たんぱく質: 21g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.7g	I摂取量: 543kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 25.7g 食塩相当量: 2.2g	丸ぼうろ
9金	23金	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん サブレ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 トマトケチャップ 酢 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ピーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん	I摂取量: 507kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.1g	I摂取量: 574kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 17g 食塩相当量: 1.3g	あられ
10土	26月	みそラーメン バナナ	牛乳 かりんとう	豚ひき肉 みそ 牛	米 中華めん サラダ油 鶏がらスープの素 しょうゆ 砂糖 かりんとう	キャベツ にんじん もやし スイートコーン ねぎ バナナ	I摂取量: 441kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g	I摂取量: 610kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.7g	クッキー
13火		ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 バナナ	鶏もも かまぼこ 煮干し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳	米 里いも ショウゆ サラダ油 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 バナナ	I摂取量: 471kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.7g	I摂取量: 495kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.8g	ビスケット
14水	30金	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト 丸ボーロ	鶏ひき肉 つま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 飲むヨーグルト (鉄多め)	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース チングンサイ	I摂取量: 465kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 12g 食塩相当量: 1.4g	I摂取量: 486kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.8g	ウエハース
15木	誕生会	小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 みかん	プリン	あずき 白身魚 煮 干し だし昆布 牛乳	米 もち米 さつまいも 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ プリン	ブロッコリー きゅうり スイートコーン チングンサイ にんじん 玉ねぎ みかん	I摂取量: 453kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.6g	I摂取量: 488kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.8g	クラッカー
16金	29木	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 みそ 煮干し おから 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	米 さつまいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 スキムミルク 卵 ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ しおが	I摂取量: 483kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.5g	I摂取量: 543kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.8g	ビスケット
17土	31土	かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かま ぼこ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	にんじん ほうれんそう バナナ	I摂取量: 444kcal たんぱく質: 17g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.5g	I摂取量: 561kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.5g	カステラ
20火	28水	ごはん 鶏のから揚げ プロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ油 しょうゆ 砂糖 スープの素 ラッカー	じょうが かぶ キャベツ スイートコーン パセリ プロッコリー	I摂取量: 497kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 1.5g	I摂取量: 560kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 25.8g 食塩相当量: 1.9g	せんべい
21水		ごはん すりみ団子入りみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 豆腐 だし昆布 みそ ひじき 牛乳 いいこ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油 おかき	にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	I摂取量: 406kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.7g	I摂取量: 446kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 2.1g	ドーナツ
22木		パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	固形ヨーグルト あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 ひじき まぐろ油漬 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも サラダ油 スープの素 バター 小麦粉 マヨネーズ	カリフラワー にんじん 玉ねぎ プロッコリー ほうれんそう スイートコーン	I摂取量: 469kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 20g 食塩相当量: 2g	I摂取量: 512kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 21.7g 食塩相当量: 2.4g	かりんとう
27火		パン レバーピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉 牛乳	ロールパン ピー ナツ じゃがいも サラダ 油 片栗粉 ウスターーソース 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン 白菜 しょうが ねぎ	I摂取量: 464kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 1.6g	I摂取量: 525kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.9g	おかき

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

月平均栄養価	年齢	区分	I摂取量 - Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			食塩相当量 g
								A µgRE	B1 mg	B2 mg	
未満児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	470(498)	19.3	17.3	285	1.8	384	0.24	0.43	26	1.5
以上児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.3未満
	平均栄養価	546(575)	21	17.5	244	2.4	437	0.27	0.39	32	1.8

エネルギーに延長のおやつは含まれません。



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします。
15日は「正月月」。この日に赤いもの(小豆)を食べて豊作、無病息災を祈願する風習があります。毎年給食では小豆ごはんを用意しますが、子どもたちには人気がありません。そこで、今年はさつまいもを入れて炊いてみます。これで少しあはに入ってくれるかな? と期待しています。