

令和8年1月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか	さいろ	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	カ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 いりこ	米 里いも こんにやく 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 さ やいりんげん 玉ねぎ ねぎ	1杯分: 421kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.5g	1杯分: 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	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールー スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん グリーンピース みかん(缶) もも (缶) バイン(缶)	1杯分: 513kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.6g	1杯分: 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	1杯分: 465kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.4g	1杯分: 523kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 16.3g 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	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆腐 きな粉	ロールパン じゃがいも 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	1杯分: 484kcal たんぱく質: 21g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.7g	1杯分: 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	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 酒 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ビーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん	1杯分: 507kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.1g	1杯分: 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	豚ひき肉 みそ 牛 乳	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	1杯分: 441kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g	1杯分: 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 しょうゆ サラダ油 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 バナナ	1杯分: 471kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.7g	1杯分: 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	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 グリーンピース チンゲンサイ	1杯分: 465kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 12g 食塩相当量: 1.4g	1杯分: 521kcal 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	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 チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ みかん	1杯分: 453kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.6g	1杯分: 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	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 バター 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 しょうが	1杯分: 483kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.5g	1杯分: 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	1杯分: 444kcal たんぱく質: 17g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.5g	1杯分: 616kcal 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 ブロッコリー かぶのスープ	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 ク ラッカー	しょうが かぶ キャベツ スイートコーン パセリ ブロッコリー	1杯分: 497kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 1.5g	1杯分: 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 いりこ	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	1杯分: 406kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.7g	1杯分: 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 ブロッコリー ほうれんそう スイートコーン	1杯分: 469kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 20g 食塩相当量: 2g	1杯分: 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 レバーと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 ビー ナッツ じゃがいも サラダ 油 片栗粉 ウスターソース 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ビーマン 白菜 しょうが ねぎ	1杯分: 464kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 1.6g	1杯分: 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。

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。今年もよろしく申し上げます。
15日は「小正月」。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。これで少しは気に入ってくれるかな? と期待して
います。

月平均 栄養価	年齢	区分	1杯分 Kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	加シム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	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	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	546(575)	21	17.5	244	2.4	437	0.27	0.39	32	1.8