



令和8年1月 献立表

3歳未満児



我孫子市立保育園

日 曜	献立名			あか		黄		みどり		栄養価
	午前おやつ	給食	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		
5 月	牛乳 ビスケット	ターメリックライス ドライカレー 野菜スープ ツナとわかめのサラダ あんず缶	牛乳 ビスコ サラダせんべい	牛乳 豚肉 だいす 鶏肉 ツナ		ビスケット 米 麦 サラダ油 じゃがいも ごま油 上白糖 ビスコ せんべい		たまねぎ 人参 こまつな キャベツ きゅうり わかめ あんず		1杯分:523kcal たんぱく:19.7g 脂質:18.4g 食塩相当量:1.7g
6 火	牛乳 醤油せんべい	麦入りご飯 のりごまふりかけ さつまいも汁 生揚げの五目煮 黄桃缶	牛乳 クラッカー Caせんべい	牛乳 鶏肉 みそ 生 揚げ 豚肉		せんべい 米 麦 さつまい も サラダ油 三温糖 片栗 粉 クラッカー		人参 たまねぎ たけのこ 干しいたけ さやいんげん 黄桃缶		1杯分:519kcal たんぱく:17.8g 脂質:13.6g 食塩相当量:1.6g
7 水	牛乳 パイ菓子	【七草の日の献立】 黒糖ロール 七草風うどん 鶏の照り焼き ほうれん草の和え物 パナナ	牛乳 ★ごまきなこおにぎり	牛乳 鶏肉 きなこ		パイ菓子 黒糖ロール 干し うどん 上白糖 片栗粉 米 白ごま 砂糖		だいこん 人参 かぶ(根) こまつな ねぎ ごぼう 白菜 ほうれん草 もやし パナナ		1杯分:478kcal たんぱく:21.8g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.9g
8 木	牛乳 クラッカー	ご飯 そうめん汁 かれないのごまみそ焼き ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 ★パンケーキ チーズ	牛乳 鶏肉 かわいい みそ ハム チーズ		クラッカー 米 そうめん 上 白糖 白ごま サラダ油 パン ケーキミックス マーガリン		人参 小松菜 たまねぎ ブ ロッコリー ホールコーン み かん		1杯分:509kcal たんぱく:21.6g 脂質:14.9g 食塩相当量:2.1g
9 金	牛乳 ウエハース	ご飯 かきたま汁 鮭のもみじ焼き 小松菜のナムル グレープフルーツ	牛乳 ★ココア揚げパン	牛乳 卵 豆腐 鮭		ウエハース 米 片栗粉 マヨ ドレ(卵不使用) 白ごま 三 温糖 ごま油 味付けロール 油 上白糖		チンゲンサイ たまねぎ 人 参 小松菜 キャベツ もやし グレープフルーツ		1杯分:511kcal たんぱく:20.1g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.4g
12 祝	成人の日									
13 火	牛乳 パイ菓子	レーズンパン 南瓜のシチュー かれないのトマトソースかけ 野菜サラダ パイン缶	牛乳 ★五平餅	牛乳 豚肉 かわいい ハム みそ		パイ菓子 ぶどうパン サラ ダ油 片栗粉 上白糖 米 も ち米 白ごま		かぼちゃ たまねぎ 人参 ホールトマト キャベツ きゅ うり パイン缶		1杯分:496kcal たんぱく:20.6g 脂質:16.9g 食塩相当量:1.9g
14 水	牛乳 揚げせんべい	麦入りご飯 納豆あえ 豆腐とえのきの味噌汁 肉じゃが パナナ	牛乳 ココナッツサブレ 塩せんべい ★いりじゃこ	牛乳 納豆 豆腐 み そ 豚肉 煮干		せんべい 米 麦 サラダ油 じゃがいも 上白糖 ココナッ ツサブレ		にら ほうれん草 えのき たけ わかめ たまねぎ 人 参 干しいたけ グリンピー ス パナナ		1杯分:505kcal たんぱく:20.9g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.6g
15 木	牛乳 ごませんべい	ピビンパ丼 白菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★ポテトフライ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆 腐 ヨーグルト		せんべい 上白糖 白ごま ごま油 米 麦 フライドポ テト		人参 ほうれん草 もやし 切干大根 白菜 ししいた け みかん缶 白桃缶 パイン缶		1杯分:513kcal たんぱく:19.6g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.5g
16 金	牛乳 クリームソーダ	ご飯 けんちん汁 鮭の西京焼き 塩こんがあえ みかん	牛乳 バウムクーヘン 揚げせんべい	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 みそ		クリームクラッカー 米 サラ ダ油 上白糖 ごま油 バウム クーヘン 揚げせんべい		かぼちゃ ごぼう 人参 だ いこん たまねぎ キャベツ きゅうり 塩昆布 みかん		1杯分:527kcal たんぱく:20.1g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.8g
19 月	牛乳 ビスケット	ツナチャーハン ポトフ じゃこサラダ フルーツミックス	牛乳 はちみつレモンゼリー ウエハース	牛乳 ツナ 鶏肉 ハ ム ちりめんじゃこ		ビスケット 米 サラダ油 ご ま油 上白糖 ゼリー ウエ ハース		たまねぎ 人参 干しいた け グリンピース かぼちゃ キャベツ もやし きゅうり わかめ みかん缶 パイン缶 黄桃缶		1杯分:535kcal たんぱく:15.3g 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g
20 火	牛乳 パイ菓子	ご飯 のっぺい汁 魚の味噌煮 キャベツともやしのナムル パナナ	牛乳 ★きなこパスタ	牛乳 豆腐 かわいい みそ きなこ		パイ菓子 米 さといも 片栗 粉 三温糖 白ごま ごま油 食パン マーガリン 上白糖		だいこん 人参 ほうれん 草 生姜 もやし キャベツ パナナ		1杯分:502kcal たんぱく:19.4g 脂質:14.4g 食塩相当量:1.8g
21 水	牛乳 クッキー	黒糖ロール タンメン タンドリーチキン ポパイサラダ みかん	牛乳 ★わかめおにぎり チーズ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ		クッキー 黒糖ロール 中華 めん サラダ油 ごま油 マヨ ドレ(卵不使用) 上白糖 米		キャベツ たまねぎ 人参 も やし 黒きくらげ ほうれん 草 えのきたけ みかん わか めご飯の素		1杯分:496kcal たんぱく:22.1g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g
22 木	牛乳 せんべい	ご飯 豚汁 白身魚のステーキ 小松菜の和え物 グレープフルーツ	牛乳 ★パンケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 み そ かわいい 卵		せんべい 米 じゃがいも 片 栗粉 油 サラダ油 上白糖 小麦粉 バター		人参 たまねぎ ごぼう 小 松菜 もやし グレープフ ルーツ パイン缶 レーズン		1杯分:513kcal たんぱく:20.8g 脂質:15g 食塩相当量:1.7g
23 金	牛乳 ココナッツパレ	マーボー豆腐飯 コーン入り野菜スープ 大根サラダ あんず缶	牛乳 ごませんべい ビスケット ★いりじゃこ	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ツナ 煮干		ココナッツサブレ サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 せんべい ビスケット		ねぎ にら かぼちゃ コーン たまねぎ 人参 だいこん きゅうり あんず		1杯分:513kcal たんぱく:21.3g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.8g
26 月	牛乳 ウエハース	沖縄風たきごみご飯 鶏と青菜の澄まし汁 鮭の照り焼き キャベツのごまあえ みかん	牛乳 ★きなこマカロニ	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 鮭 きなこ		ウエハース 米 サラダ油 砂 糖 上白糖 片栗粉 白ごま マカロニ 黒砂糖		人参 ひじき グリンピース えのきたけ こまつな たま ねぎ キャベツ もやし みか ん		1杯分:505kcal たんぱく:22.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g
27 火	牛乳 クラッカー	ハヤシライス オニオンスープ ひじきのサラダ あんず缶	牛乳 ★ジャムサンド ★いりじゃこ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハ ム 煮干		クラッカー 米 麦 サラダ油 小麦粉 上白糖 食パン りん ごジャム		たまねぎ 人参 干しいた け トマトピューレー グリン ピース 小松菜 ひじき キャ ベツ あんず		1杯分:538kcal たんぱく:20.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:2.4g
28 水	牛乳 揚げせんべい	ご飯 五目汁 魚のソース煮 三色あえ 黄桃缶	牛乳 ヨーグルト ごませんべい	牛乳 豆腐 みそ か れい ヨーグルト		せんべい 米 三温糖 上白 糖 ごませんべい		かぼちゃ だいこん 人参 ね ぎ しょうが 小松菜 もやし 黄桃缶		1杯分:488kcal たんぱく:19.8g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.8g
29 木	牛乳 塩せんべい	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐の味噌汁 筑前煮 パナナ	牛乳 カステラ	牛乳 ちりめんじゃ こ 豆腐 みそ 鶏肉		せんべい 米 麦 上白糖 白 ごま さといも サラダ油 三 温糖 カステラ		ほうれん草 だいこん た まねぎ 人参 ごぼう 干し いたけ グリンピース パナナ		1杯分:525kcal たんぱく:20.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.6g
30 金	牛乳 クリームソーダ	食パン 小豆の甘煮 和風カレーうどん ツナと小松菜のサラダ オレンジ	牛乳 ★菜飯おにぎり	牛乳 小豆 鶏肉 ツ ナ		クリームクラッカー 食パン 三温糖 干しうどん 上白糖 片栗粉 砂糖 サラダ油 米		たまねぎ 人参 ねぎ 小松 菜 ネーブル 菜めしの素		1杯分:499kcal たんぱく:18.2g 脂質:12.9g 食塩相当量:2g

● 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

● 麺の献立にはパンがつきます。

● おやつ★印は、手作りおやつです。

● お米は我孫子市内産を使用しています。

1月は寒さも厳しく体調を崩しやすい月です。
手洗いうがいの習慣をつけ、栄養のある食事を
して元気な身体をつくっていきましょう。



目標量	今月の平均
エネルギー:510kcal	510kcal
たんぱく質:19.0g	20.1g
脂質:14.0g	15.4g
食塩相当量:1.7g以下	1.8g