

# 令和8年1月 献立表



3歳以上児



我孫子市立保育園

日	曜	献立名		あか	黄	みどり	栄養価
		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	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	豚肉 だいす 鶏肉 ツナ 牛乳	米 麦 サラダ油 ジャガイ も ごま油 上白糖 ビスコ せんべい	たまねぎ 人参 こまつな キヤベツ きゅうり わかめ あんず	I群: 554kcal カロリ: 21.1g 脂質: 18g 食塩相当量: 2.1g
6	火	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	鶏肉 みそ 生揚げ 豚肉 牛乳	米 麦 さつまいも サラダ 油 三温糖 片栗粉 クラッ カー せんべい	人参 たまねぎ たけのこ 干 しいたけ さやいんげん 黄桃缶	I群: 539kcal カロリ: 18.5g 脂質: 13.2g 食塩相当量: 1.8g
7	水	【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 バナナ	牛乳 ★ごまきなこおにぎり	鶏肉 牛乳 きなこ	黒糖ロール 手しうどん 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 ほうれんそう もやし バナナ	I群: 530kcal カロリ: 25.2g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 2.2g
8	木	ご飯 そうめん汁 かれいのごまみそ焼き ブロッコリーサラダ みかん	牛乳 ★パンケーキ チーズ	鶏肉 かれい みそ ハム 牛乳 チーズ	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	I群: 554kcal カロリ: 23.6g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 2.3g
9	金	ご飯 かきたま汁 鮭ののみじ焼き 小松菜のナムル グレープフルーツ	牛乳 ★ココア揚げパン	卵 豆腐 鮭 牛乳	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	チングンサイ たまねぎ 人参 小松菜 キヤベツ もやし グ レープフルーツ	I群: 545kcal カロリ: 22g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 1.6g
12	祝	成人の日					
13	火	レーズンパン 南瓜のシチュー かれいのトマトソースかけ 野菜サラダ パイン缶	牛乳 ★五平餅	豚肉 牛乳 かれい ハム みそ	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 キヤベツ きゅ うり パイン缶	I群: 553kcal カロリ: 24.3g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 2.2g
14	水	麦入りご飯 納豆あえ 豆腐とえのきの味噌汁 肉じゃが バナナ	牛乳 ココナッツサブレ サラダせんべい ★いりじやこ	納豆 豆腐 みそ 豚 肉 牛乳 煮干	米 麦 サラダ油 ジャガイ も 上白糖 ココナッツサブ レ サラダせんべい	にら ほうれんそう 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 バナナ	I群: 541kcal カロリ: 21.3g 脂質: 13.8g 食塩相当量: 1.8g
15	木	ビビンバ丼 白菜のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 ★ポテトフライ	豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳	上白糖 白ごま ごま油 米 麦 ライド ポテト	人参 ほうれんそう もやし 切干大根 白菜 しいたけ みかん缶 白桃缶 パイン缶	I群: 543kcal カロリ: 20.7g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.6g
16	金	ご飯 けんちん汁 鮭の西京焼き 塩こんぶあえ みかん	牛乳 バウムクーヘン 揚げせんべい	豆腐 鶏肉 鮭 みそ 牛乳	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 キヤベツ きゅうり 塩昆布 みかん	I群: 542kcal カロリ: 21.7g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.8g
19	月	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	ツナ 鶏肉 ハム ちり めんじやこ 牛乳	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 キヤベツ もやし きゅうり わかめ みかん缶 パイン缶 黄桃缶	I群: 533kcal カロリ: 15.4g 脂質: 11g 食塩相当量: 2g
20	火	ご飯 のっぺい汁 魚の味噌煮 キヤベツともやしのナムル バナナ	牛乳 ★きなこペーストサンド	豆腐 さば みそ 牛 乳 きなこ	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 ほうれんそ う 生姜 もやし キヤベツ バナナ	I群: 531kcal カロリ: 20.5g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.8g
21	水	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	豚肉 鶏肉 牛乳 チーズ	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	キヤベツ たまねぎ 人参 も やし 黒さくらげ ほうれんそ う えのきたけ みかん わか めご飯の素	I群: 537kcal カロリ: 23.2g 脂質: 16.6g 食塩相当量: 2.3g
22	木	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 ★パインケーキ	豚肉 豆腐 みそ か れい 牛乳 卵	米 ジャガイも 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	I群: 544kcal カロリ: 22.8g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 1.8g
23	金	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 ★いりじやこ	豚肉 みそ 豆腐 鶏 肉 ツナ 牛乳 煮干	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	I群: 552kcal カロリ: 23g 脂質: 17g 食塩相当量: 2.3g
26	月	沖縄風たきこみご飯 鶏と青菜の澄まし汁 鮭の照り焼き キヤベツのごまあえ みかん	牛乳 ★きなこマカロニ	豚肉 油揚げ 鶏肉 鮭 牛乳 きなこ	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 キヤベツ もやし みか ん	I群: 540kcal カロリ: 25.3g 脂質: 15.1g 食塩相当量: 1.6g
27	火	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 ★いりじやこ	豚肉 鶏肉 ハム 牛 乳 煮干	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 グリン ピース 小松菜 ひじき キ ヤベツ あんず	I群: 548kcal カロリ: 21.4g 脂質: 14.9g 食塩相当量: 2.5g
28	水	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	豆腐 みそ さば 牛 乳 ヨーグルト	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 しうが 小松菜 もやし 黄桃缶	I群: 543kcal カロリ: 21.3g 脂質: 13.5g 食塩相当量: 2g
29	木	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐の味噌汁 築前煮 バナナ	牛乳 カステラ	ちりめんじやこ 豆腐 みそ 鶏肉 牛乳	米 麦 上白糖 白ごま さと いも サラダ油 三温糖 カ ステラ	ほうれんそう だいこん たま ねぎ 人参 ごぼう 干しい たけ グリンピース バナナ	I群: 567kcal カロリ: 22.4g 脂質: 11.1g 食塩相当量: 1.9g
30	金	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	小豆 鶏肉 ツナ 牛 乳	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	I群: 556kcal カロリ: 20.3g 脂質: 11g 食塩相当量: 2.4g
<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>麺の献立にはパンがつきます。</li> <li>おやつの★印は、手作りおやつです。</li> <li>お米は我孫子市内産を使用しています。</li> </ul>						目標量	今月の平均
<p>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。</p>						エネルギー: 540kcal	544kcal
						たんぱく質: 20.0g	21.8g
						脂質: 15.0g	14.4g
						食塩相当量: 1.9g以下	2.0g

- 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。
- おやつの★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。

