



# 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 だいず 鶏肉 ツナ 牛乳	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人1日:554kcal ツバク: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	1人1日:539kcal ツバク: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 ★ごまきなおにぎり	鶏肉 牛乳 きなこ	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 ほうれんそう もやし パナナ	1人1日:530kcal ツバク:25.2g 脂質:11.7g 食塩相当量:2.2g
8木	ご飯 そうめん汁 かれのいのごまみそ焼き 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	1人1日:554kcal ツバク:23.6g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.3g
9金	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	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人1日:545kcal ツバク: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 かれのいトマトソースかけ 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 キャベツ きゅ うり パイン缶	1人1日:553kcal ツバク:24.3g 脂質:15.9g 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 ★いりじゃこ	納豆 豆腐 みそ 豚 肉 牛乳 煮干	米 麦 サラダ油 じゃがい 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 グリンビー ス パナナ	1人1日:541kcal ツバク: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 フライドポテ	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	1人1日:543kcal ツバク: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 塩こんがあえ 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 キャベツ きゅうり 塩昆布 みかん	1人1日:542kcal ツバク: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 めんじゃこ 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人1日:533kcal ツバク: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 キャベツともやしのナムル パナナ	牛乳 ★きなこバーストサンド	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 キャベツ バナナ	1人1日:531kcal ツバク: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	キャベツ 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	1人1日:537kcal ツバク: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 ★パンケーキ	豚肉 豆腐 みそ か れい 牛乳 卵	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人1日:544kcal ツバク: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 ★いりじゃこ	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	1人1日:552kcal ツバク: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 キャベツのごまあえ 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 キャベツ もやし みか ん	1人1日:540kcal ツバク: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 ★いりじゃこ	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 バター	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人1日:548kcal ツバク: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 しょうが 小松菜 もやし 黄桃缶	1人1日:534kcal ツバク: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 筑前煮 バナナ	牛乳 カステラ	ちりめんじゃこ 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 パナナ	1人1日:567kcal ツバク:22.4g 脂質:11.1g 食塩相当量:1.9g
30金	食パン 小豆の甘露煮 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	1人1日:556kcal ツバク:20.3g 脂質:11g 食塩相当量:2.4g

● 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: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