



令和8年1月 献立表



我孫子市立保育園

日	曜	献立名			3歳未満児			栄養価
		午前おやつ	給食	午後おやつ	あか	黄	みどり	
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 だいず 鶏肉 ツナ	ピスケット 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 キヤベツ きゅうり わかめ あんず	I札付:-:523kcal タバク: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	I札付:-:519kcal タバク: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 バナナ	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 ほうれんそう もやし バナナ	I札付:-:478kcal タバク:21.8g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.9g
8	木	牛乳 クラッcker	ご飯 そうめん汁 かれいのごまみそ焼き プロッコリーサラダ みかん	牛乳 ★パンケーキ チーズ	牛乳 鶏肉 かれい みそ ハム チーズ	クラッcker 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札付:-:509kcal タバク: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	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札付:-:511kcal タバク:20g 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 かれい 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 人參 ホールトマト キヤベツ きゅ うり パイン缶	I札付:-:496kcal タバク: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 バナナ	牛乳 ココナツツサブレ 塩せんべい ★りりじゃこ	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 ココナツ ツサブレ	にら ほうれんそう えのき たけのこ わかめ たまねぎ 人 參 干しいたけ グリンピー ス バナナ	I札付:-:505kcal タバク:20.9g 脂質:15.1g 食塩相当量:1.6g
15	木	牛乳 ごませんべい	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	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 ラバード	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札付:-:513kcal タバク:19.6g 脂質:15.8g 食塩相当量:1.5g
16	金	牛乳 タリームサンド クラッcker	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	牛乳 豆腐 鶏肉 鮭 みそ	クリームクラッcker 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 人參 だ いこん たまねぎ キヤベツ きゅうり 塩昆布 みかん	I札付:-:527kcal タバク:20.19 脂質:17.9g 食塩相当量:1.8g
19	月	牛乳 ピスケット	ツナチャーハン ポトフ じやこサラダ フルーツミックス	牛乳 はちみフレモンゼリー ウエハース	牛乳 ツナ 鶏肉 ハ ム ちりめんじゃこ	ピスケット 米 サラダ油 ご ま油 上白糖 ゼリー ウエ ハース	たまねぎ 人參 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札付:-:535kcal タバク:15.39 脂質:12.7g 食塩相当量:1.8g
20	火	牛乳 パイ菓子	ご飯 のつべい汁 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°-ストサンド	牛乳 豆腐 かれい 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 人參 ほうれんそ う 生姜 もやし キヤベツ バナナ	I札付:-:502kcal タバク:19.49 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	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	キヤベツ たまねぎ 人參 も やし 黒きくらげ ほうれんそ う えのきたけ みかん わか めご飯の素	I札付:-:496kcal タバク:22.19 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 ★パインケーキ	牛乳 豚肉 豆腐 み そ かれい 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	I札付:-:513kcal タバク:20.8g 脂質:15g 食塩相当量:1.7g
23	金	牛乳 ココナツサブレ	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 ピスケット ★りりじゃこ	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐 鶏肉 ツナ 煮干	ココナツサブレ サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 せんべい ピスケット	ねぎ にら かぼちゃ コーン たまねぎ 人參 だいこん きゅうり あんず	I札付:-:513kcal タバク: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	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 キヤベツ もやし みか ん	I札付:-:505kcal タバク:22.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g
27	火	牛乳 クラッcker	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 ★りりじゃこ	牛乳 豚肉 鶏肉 ハ ム 煮干	クラッcker 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 人參 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札付:-:538kcal タバク: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 人參 ね ぎ しうが 小松菜 もやし 黄桃缶	I札付:-:488kcal タバク: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 バナナ	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 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 人參 ごぼう 干し いたけ グリンピース バナナ	I札付:-:525kcal タバク:20.9g 脂質:12.6g 食塩相当量:1.6g
30	金	牛乳 タリームサンド クラッcker	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cker 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 人參 ねぎ 小松 菜 ネーブル 菜めしの素	I札付:-:499kcal タバク: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。



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