

1月 献立表 幼児・長時間

2026 年 1 月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (〇朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
5月	親子丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	卵、鶏もも肉、高野豆腐、刻みりのり、削り節、大豆水煮缶、牛乳	たまねぎ、根みつば、ぶなしめじ、刻み昆布、さやいんげん	うるち米、三温糖、さつまいも	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、きな粉ウエハース	エネルギー 500kcal たんぱく質 22.5g 脂質 14.3g 炭水化物 73.0g 塩分 1.0g
6火	タコライス ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎セブーレ	豚ひき肉、パルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、コーン缶	うるち米、じゃがいも	トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース、マヨネーズ、セブーレ	エネルギー 600kcal たんぱく質 23.9g 脂質 26.3g 炭水化物 76.3g 塩分 0.9g
7水	中華丼 キャベツのごまネーズ和え お茶	◎牛乳 ◎ヨーグルトケーキ	豚もも肉、厚揚げ、牛乳、プレーンヨーグルト、卵	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、オレンジジマーマレード	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、すりごま、薄力粉、マーガリン	中華だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 481kcal たんぱく質 19.3g 脂質 16.8g 炭水化物 65.8g 塩分 0.8g
8木	超熟ロール 豆腐の真砂揚げ キャベツのコマドレサラダ コンソメスープ 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋スティックパン	木綿豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、卵、釜揚げしらす、牛乳	にんじん、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、たまねぎ、パセリ	超熟ロール、すりごま、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、さつま芋スティックパン	こいくちしょうゆ、ごまドレッシング、コンソメゴールド	エネルギー 540kcal たんぱく質 22.1g 脂質 26.2g 炭水化物 60.8g 塩分 1.7g
9金	七分付き玄米 魚の磯辺揚げ きんぴらごぼう ずまし汁 お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	ホキ、あおのり、蒸しかまぼこ、削り節、牛乳	しょうが、ごぼう、さやいんげん、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、たけのこ、長ねぎ	七分つき米、かたくり粉、すりごま、三温糖、ごま油、釜焼きふ	こいくちしょうゆ、清酒、本みりん、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 553kcal たんぱく質 19.6g 脂質 16.8g 炭水化物 81.1g 塩分 1.1g
10土	親子うどん(土) じゃが芋の煮物(土) みかん缶 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎バタースティックパン	鶏もも肉、卵、油揚げ、削り節、はんぺん、牛乳	干しいたけ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ	うどん、じゃがいも、三温糖、みかん缶、ジョア(マスカット)、バタースティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 530kcal たんぱく質 23.9g 脂質 12.5g 炭水化物 84.2g 塩分 3.0g
13火	ご飯 ホイコーロー 卵スープ お茶	◎ぜんざい(もち)	豚もも肉、豚レバー、卵、絹ごし豆腐、あずき	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、かぶ、長ねぎ	うるち米、三温糖、もち	米みそ、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、中華だし、麦茶、食塩	エネルギー 462kcal たんぱく質 23.0g 脂質 5.6g 炭水化物 81.1g 塩分 1.3g
14水	わかめご飯(七分) 筑前煮 豆腐のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎蒸しパン	鶏もも肉、削り節、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、干しいたけ、さやえんどう、えのきたけ	七分付き玄米、さといも、三温糖、薄力粉、マーガリン	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、パニラエッセンス、ベーキングパウダー	エネルギー 482kcal たんぱく質 24.0g 脂質 13.1g 炭水化物 69.9g 塩分 1.9g
15木	焼きそば かぼちゃのごまマヨネーズ バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、蒸しかまぼこ、さくらえび、やりいか、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー(生)、バナナ	サラダ油、さつまいも、すりごま	焼きそばめん、ウスターソース、マヨネーズ、アメリカンドッグ	エネルギー 682kcal たんぱく質 22.3g 脂質 27.3g 炭水化物 93.3g 塩分 1.4g
16金	超熟ロール 魚の揚げ煮 キャベツサラダ トマト コロコロスープ 牛乳	◎牛乳 ◎カステラ	赤魚、牛乳	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン缶、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー(生)	超熟ロール、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、カステラ	こいくちしょうゆ、マヨネーズ、コンソメ	エネルギー 593kcal たんぱく質 24.7g 脂質 23.1g 炭水化物 79.8g 塩分 1.6g
17土	ミートスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) みかん缶 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎スティックパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり	スパゲッティ、マーガリン、さつまいも、みかん缶、ジョア(マスカット)、スティックパン	ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ	エネルギー 530kcal たんぱく質 22.8g 脂質 17.8g 炭水化物 75.7g 塩分 1.3g
19月	マーボー丼 もやしの中華風和え物 お茶	◎牛乳 ◎ロールケーキ	木綿豆腐、高野豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳	なす、れんこん、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン缶	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 530kcal たんぱく質 19.9g 脂質 20.6g 炭水化物 69.4g 塩分 1.2g
20火	食パン チキンカツ せん野菜サラダ(キャベツ) ポテトスープ 牛乳	◎一口チーズ ◎牛乳 ◎するめ	鶏もも肉、卵、ツナ缶、牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、一口チーズ(鉄)、するめ	ウスターソース、マヨネーズ、コンソメ	エネルギー 559kcal たんぱく質 27.8g 脂質 32.4g 炭水化物 46.0g 塩分 2.8g
21水	カレーライス 大根サラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎コナッツサブレ	豚もも肉、牛乳、ツナ缶	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、だいこん、きゅうり、パレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、コナッツサブレ	カレールウ、マヨネーズ	エネルギー 648kcal たんぱく質 21.6g 脂質 24.9g 炭水化物 93.0g 塩分 1.7g
22木	小松菜としらすの混ぜご飯(七分) かぼちゃのそぼろ煮 わかめのみそ汁 お茶	◎あんまん ◎牛乳 ◎肉まん	釜揚げしらす、干しえび、鶏ひき肉、乾燥わかめ、木綿豆腐、削り節、牛乳	こまつな、コーン缶、かぼちゃ、えのきたけ	七分付き玄米、ごま油、かたくり粉、肉まん	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、あんまん	エネルギー 494kcal たんぱく質 21.1g 脂質 14.0g 炭水化物 98.4g 塩分 1.6g
23金	超熟ロール チキンの豆乳シチュー 人参しりしり 牛乳	◎人参ヨーグルトケーキ	鶏もも肉、牛乳、豆乳、生クリーム、スキムミルク、ツナ缶、卵、プレーンヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、レモン	超熟ロール、じゃがいも、三温糖、薄力粉、練乳、サラダ油、マーガリン	シチュールウ、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー	エネルギー 513kcal たんぱく質 24.1g 脂質 21.7g 炭水化物 60.9g 塩分 2.1g

24 土	焼きうどん(土) チンゲン菜と卵の和え物(土) みかん缶 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎さつま芋スティックパン	豚もも肉、卵、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	うどん、三温糖、みかん缶、ジョア(マスカット)、さつま芋スティックパン	こいくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 515kcal たんぱく質 23.5g 脂質 12.6g 炭水化物 80.3g 塩分 2.9g
26 月	食パン チキンの照り焼き もやしのサラダ 中華スープ 牛乳	◎パンブキンケーキ	鶏もも肉、ロースハム、卵、木綿豆腐、牛乳、スキムミルク	もやし、きゅうり、コーン缶、チンゲンサイ、カットわかめ、かぼちゃ	食パン、三温糖、ごま油、薄力粉、練乳、マーガリン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、穀物酢、中華だし、ベーキングパウダー	エネルギー 523kcal たんぱく質 26.6g 脂質 28.7g 炭水化物 45.2g 塩分 1.4g
27 火	すき焼き風丼 春雨の酢の物 みかん お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	豚もも肉、焼き豆腐、なると、卵、ロースハム、牛乳	しいたけ、はくさい、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、コーン缶、みかん	しらたき、うるち米、三温糖、はるさめ	こいくちしょうゆ、清酒、穀物酢、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 499kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.8g 炭水化物 68.6g 塩分 1.0g
28 水	金平ご飯(七分) いわしの紅葉おろし煮 やみつききゅうり 豚汁 お茶	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	いわしの紅葉おろし煮、豚もも肉、厚揚げ、削り節、牛乳	にんじん、きゅうり、たまねぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ	七分付き玄米、すりごま、三温糖、ごま油、さといも、薄皮つぶあんぱん	こいくちしょうゆ、鶏がらだし、米みそ、麦茶	エネルギー 510kcal たんぱく質 21.3g 脂質 14.1g 炭水化物 52.3g 塩分 1.5g
29 木	あんかけスパゲッティ マセドアンサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎おさつスナック	ウインナーソーセージ、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、青ピーマン、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶	スパゲッティ、かたくり粉、じゃがいも、さつまいも	コンソメ、トマトケチャップ、マヨネーズ、おさつスナック	エネルギー 525kcal たんぱく質 20.6g 脂質 28.3g 炭水化物 56.0g 塩分 2.7g
30 金	食パン 鶏肉のアップルソースがけ 粉ふき芋 スूपヌードル 牛乳	◎ビスコ	鶏もも肉、あおのり、ベーコン、牛乳	りんご、たまねぎ、にんにく、まいたけ、チンゲンサイ、にんじん	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、緑豆はるさめ	こいくちしょうゆ、コンソメ、ビスコ	エネルギー 437kcal たんぱく質 16.4g 脂質 19.8g 炭水化物 52.9g 塩分 1.4g
31 土	じゃじゃ麺(土) ブロッコリーサラダ(土) みかん缶 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮クリームパン	豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、長ねぎ、ブロッコリー(生)、コーン缶、きゅうり	うどん、三温糖、みかん缶、ジョア(マスカット)、薄皮クリームパン	米みそ、本みりん、マヨネーズ	エネルギー 433kcal たんぱく質 21.2g 脂質 17.6g 炭水化物 53.3g 塩分 1.3g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です