

2026年1月

予定献立表

認可保育園トドースリング

2026年1月

予定献立表

認可保育園トドーラースリング

日/ 曜	献立名	材料名			10時(2歳) おやつ 15時	栄養価 (上・2歳)(下・3~5歳)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
21 (水)	ごはん ハ宝菜 中華チキンサラダ 春雨スープ 白桃缶	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗粉/ごま/春雨/小麦粉/ごま油	豚もも肉/鶏ささみ肉/納豆/味噌/牛乳	人参/白菜/キャベツ/干し椎茸/竹の子/玉ねぎ/チンゲン菜/コーン/しめじ/長ねぎ/白桃缶/小松菜	牛乳 牛乳	エネルギー 507 571 牛乳 23.3 25.8 脂質 13 12.8 たんぱく質 1.7 1.7
22 (木)	天然酵母食パン クリームシチュー ブロッコリーツナサラダ りんご	天然酵母食パン/きび砂糖/菜種油/さつまいも/小麦粉/植物性マヨネーズ/米/もち麦/骨太家族	鶏もも肉/ツナ水煮/鮭/牛乳	玉ねぎ/人参/グリンピース/ブロッコリー/りんご/コーン/みかんジュース	みかんジュース 鮭とコーンごはん 牛乳	エネルギー 496 580 牛乳 21.8 27.3 脂質 11.2 14.2 たんぱく質 1.2 1.5
23 (金)	ごはん 鰯味噌こうじ焼き わかめ納豆和え 人参ごま炒め 味噌汁(白菜、なめこ) ほんかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/ごま/天然酵母食パン	鰯/わかめ/納豆/煮干し粉/味噌/きなこ/牛乳	キャベツ/人参/きゅうり/白菜/なめこ/ぽんかん	牛乳 牛乳	エネルギー 530 594 牛乳 22.5 24.9 脂質 17.9 18.6 たんぱく質 1.7 1.8
24 (土)	味噌ラーメン キャベツとしらすナムル ほんかん	中華麺/きび砂糖/菜種油/ごま油/クッキー/せんべい	豚ひき肉/味噌/しらす/牛乳/ヨーグルト	人参/キャベツ/きゅうり/ぽんかん	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 482 537 牛乳 21.5 23.6 脂質 17.6 18.6 たんぱく質 2.6 3.2
26 (月)	あんかけうどん さつまいも天ぷら ほうれん草海苔和え バナナ	うどん/きび砂糖/菜種油/片栗粉/小麦粉/さつまいも/ごま/米/骨太家族/ごま油	豚もも肉/海苔/納豆/牛乳	人参/長ねぎ/白菜/しめじ/ほうれん草/もやし/バナナ/長ねぎ	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 533 599 牛乳 22 23.9 脂質 13.5 13.5 たんぱく質 2.7 3
27 (火)	ハヤシライス 白菜サラダ 野菜コンソメスープ いちご	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/小麦粉/黒ごま ビスケット	豚もも肉/味噌/ベーコン/ゼラチン/牛乳	玉ねぎ/マッシュルーム/白菜/レーズン/きゅうり/しめじ/ほうれん草/いちご/りんご ジュース/フルーツ缶	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 493 575 牛乳 18.6 20.6 脂質 13.7 14.6 たんぱく質 2 2.3 食塩 2.3
28 (水)	ごはん かじきまぐろ中華あんかけ ほうれん草ごママヨサラダ 味噌汁(納豆、干し椎茸、わかめ) みかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/片栗粉/ごま油/植物性マヨネーズ/じゃがいも	かじきまぐろ/竹輪/煮干し粉/味噌/納豆/わかめ/牛乳/ヨーグルト	人参/玉ねぎ/ピーマン/ほうれん草/干し椎茸/みかん	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 523 587 牛乳 21.8 23.9 脂質 15.9 16.1 たんぱく質 2.3 2.7
29 (木)	ごはん 鶏肉と野菜カレー炒め ブロッコリーしらす和え 味噌汁(大根、油揚げ) りんご	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/天然酵母食パン/ごま/植物性マヨネーズ/じゃがいも/片栗粉	鶏もも肉/しらす/煮干し粉/味噌/油揚げ/牛乳	生姜/玉ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/人参/ブロッコリー/大根/りんご/コーン/パセリ粉/みかんジュース	みかんジュース 牛乳	エネルギー 506 593 牛乳 21.3 26.5 脂質 11.7 14.8 たんぱく質 2.1 2.7
30 (金)	ごはん 鮭醤油カツ チンゲン菜炒め 青のりポテト 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) ほんかん	米/骨太家族/きび 砂糖/菜種油/パン粉/じゃがいも/中華麺	鮭/ベーコン/青のり/煮干し粉/味噌/豚もも肉/牛乳	チンゲン菜/赤ピーマン/黄ピーマン/キャベツ/人参/もやし/ぽんかん	牛乳 牛乳	エネルギー 516 582 牛乳 19 20.9 脂質 13.1 12.6 たんぱく質 2.3 2.7
31 (土)	わかめうどん かぼちゃそぼろ煮 ほんかん	うどん/菜種油/きび砂糖/片栗粉/クッキー/せんべい	豚もも肉/わかめ/かつお節/鶏ひき肉/牛乳	干し椎茸/人参/長ねぎ/かぼちゃ/生姜/ぽんかん	牛乳 牛乳 牛乳	エネルギー 502 562 牛乳 19.3 21.2 脂質 15 14.8 たんぱく質 2.9 3.5

都合により、メニューを変更する場合がありますのでご了承ください。

材料名には給食・15時おやつに使用する食材名が記入されています。

平日の 平均栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
2歳児	502	20.0	14.0	1.7
3~5歳児	575	23.0	15.0	1.8