

2026年1月

予定献立表

認可保育園トドラスリング

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		エネルギー	脂質
5 (月)	～おせち給食～ 鮭ごはん 松風焼き/紅白炒めなます フルーツきんとん そうめん汁 りんご	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/さつまいも/白滝/ごま/パン粉/そうめん/小麦粉	鮭/鶏ひき肉/豆腐/味噌/油揚げ/かつお節/牛乳	大根/人参/れんこん/いんげん/ほうれん草/りんご/みかんジュース	みかんジュース いちご蒸しケーキ 牛乳	551 643 たんばく質 17.6 22.3	12.5 15.7 食塩 1.3 1.7
6 (火)	キーマカレー コールスローサラダ ほうれん草スープ バナナ	米/骨太家族/もち麦/きび砂糖/菜種油/小麦粉/植物性マヨネーズ/ビスケット	豚ひき肉/味噌/鶏ひき肉/豆腐/ゼラチン/牛乳	人参/玉ねぎ/トマト水煮/グリーンピース/キャベツ/コーン/ほうれん草/バナナ/みかんジュース/みかん缶	牛乳 みかんゼリー ビスケット 牛乳	533 597 たんばく質 18.6 20.2	17 17.6 食塩 1.7 1.7
7 (水)	ごはん 酢鶏 きゅうりナムル わかめスープ スイーツスプリング	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉/ごま油/ごま/オートミール	鶏むね肉/わかめ/豆腐/牛乳	生姜/にんにく/人参/玉ねぎ/ピーマン/きゅうり/もやし/コーン/長ねぎ/スイーツスプリング/りんごジュース	りんごジュース オートミールクッキー 牛乳	513 598 たんばく質 17.8 22.4	13.3 16.7 食塩 1.1 1.1
8 (木)	ごはん 焼きコロッケ キャベツツナ和え 味噌汁 (大根/油揚げ) みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/じゃがいも/パン粉/メープルシロップ	豚ひき肉/ツナ水煮/煮干し粉/味噌/油揚げ/豆腐/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参/きゅうり/大根/みかん	牛乳 豆腐パンケーキ 牛乳	524 590 たんばく質 18.5 20.2	15.6 16.1 食塩 1.4 1.6
9 (金)	かやくごはん 鯖みりん干し焼き 金平ごぼう/ゆかり和え 味噌汁 (玉ねぎ/なめこ/しめじ) ぼんかん	米/もち麦/骨太家族/菜種油/きび砂糖/天然酵母食パン	鶏ひき肉/鯖/油揚げ/煮干し粉/味噌/牛乳	人参/干し椎茸/ごぼう/もやし/ほうれん草/玉ねぎ/なめこ/しめじ/ぼんかん/りんごジュース	りんごジュース ジャムサンドイッチ 牛乳	483 565 たんばく質 19 23.6	12 16.1 食塩 1.8 2.3
10 (土)	肉野菜うどん じゃがいも鶏ひき肉煮 ぼんかん	うどん/じゃがいも/きび砂糖/菜種油/豆腐ドーナッツ	豚もも肉/鶏ひき肉/牛乳/ヨーグルト	大根/長ねぎ/人参/干し椎茸/ぼんかん	牛乳 豆腐ドーナッツ ヨーグルト	493 547 たんばく質 21.6 24	14.7 14.8 食塩 3.2 3.9
13 (火)	納豆ほうれん草ごはん おでん キャベツ味噌ドレッシング バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ちくわぶ/じゃがいも	納豆/かつお節/さつま揚げ/竹輪/味噌/牛乳	ほうれん草/人参/大根/キャベツ/ほうれん草/もやし/バナナ	牛乳 フライドポテト 牛乳	511 571 たんばく質 19.4 20.9	14.2 14.1 食塩 1.2 1.3
14 (水)	ごはん かじきカレー揚げ焼き 豆腐おかか和え 豚汁 みかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/小麦粉/片栗粉	かじきまぐろ/豆腐/かつお節/豚もも肉/味噌/牛乳	小松菜/人参/大根/ごぼう/みかん/りんごジュース	りんごジュース マープルクッキー 牛乳	509 593 たんばく質 19.6 24.4	10.8 13.6 食塩 1.3 1.5
15 (木)	～ピュッフェ給食～ ハンバーガー/フィッシュバーガー ホットドック ナゲット&ポテト コールスロー ジュース/フルーツゼリー	ロールパン/パン粉/じゃがいも/植物性マヨネーズ/きび砂糖/菜種油/米/骨太家族	豚ひき肉/ホキ/ソーセージ/かつお節/海苔/チキンナゲット/牛乳	玉ねぎ/キャベツ/人参/コーン/りんごジュース/フルーツミックス缶/きゅうり/ブロッコリー/野菜りんごジュース	牛乳 おかかおにぎり 牛乳	533 596 たんばく質 18.9 21.1	15.6 15.6 食塩 1.5 1.6
16 (金)	さつまいもごはん 鯖味噌煮 ピーマンもやし炒め かぶごま和え 根菜汁 りんご	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/さつまいも/ごま/食パン/小麦粉	鯖/味噌/かつお節/豆腐/牛乳	生姜/もやし/ピーマン/人参/かぶ/ごぼう/大根/りんご/みかんジュース	みかんジュース メロンパン風トースト 牛乳	513 599 たんばく質 19 23.4	14.8 18.4 食塩 1.6 2
17 (土)	味噌うどん 豆腐サラダ りんご	うどん/きび砂糖/菜種油/きなこ揚げパン	豚もも肉/味噌/かつお節/豆腐/牛乳/ヨーグルト	干し椎茸/人参/大根/長ねぎ/ほうれん草/コーン/キャベツ/りんご	牛乳 きなこ揚げパン ヨーグルト	475 525 たんばく質 19.1 20.8	14.2 14.1 食塩 3.7 4.5
19 (月)	ごはん 鮭フライ じゃがいもサラダ ブロッコリーソーセージ炒め 味噌汁(納豆、玉ねぎ) バナナ	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/パン粉/小麦粉/じゃがいも	鮭/ソーセージ/煮干し粉/味噌/納豆/豆腐/牛乳	きゅうり/人参/ブロッコリー/しめじ/玉ねぎ/バナナ	牛乳 豆腐マフィン 牛乳	527 593 たんばく質 19.1 20.7	14.7 14.7 食塩 2 2.3
20 (火)	ごはん すき焼き煮 切干大根しらす和え 味噌汁 (もやし、わかめ) いちご	米/もち麦/骨太家族/きび砂糖/菜種油/白滝	豚肩ロース肉/豆腐/しらす/煮干し粉/味噌/わかめ/寒天/牛乳/ヨーグルト	人参/長ねぎ/白菜/きゅうり/切干大根/もやし/いちご/キウイフルーツ/りんご/バナナ/りんごジュース	りんごジュース フルーツポンチ ヨーグルト	481 548 たんばく質 17.3 20.7	10.2 12.5 食塩 1.6 2

2026年1月

予定献立表

認可保育園トドラスリング

日 / 曜	献立名	材 料 名			10時(2歳)	おやつ	栄養価	
		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	15時		(上・2歳)	(下・3～5歳)
21 (水)	ごはん 八宝菜 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 納豆薄焼き 牛乳		エネルギー 507 たんぱく質 571	脂質 13 食塩 12.8
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/グリーンピース/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 たんぱく質 580	脂質 11.2 食塩 14.2
23 (金)	ごはん 鯖味噌こうじ焼き わかめ納豆和え 人参ごま炒め 味噌汁(白菜、なめこ) ぼんかん	米/骨太家族/きび砂糖/菜種油/ごま/天然酵母食パン	鯖/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/ぼんかん	牛乳 きなこフレンチトースト 牛乳		エネルギー 530 たんぱく質 594	脂質 17.9 食塩 18.6
24 (土)	味噌ラーメン キャベツとしらすナムル ぼんかん	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/ぼんかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 482 たんぱく質 537	脂質 17.6 食塩 18.6
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 納豆チャーハン 牛乳		エネルギー 533 たんぱく質 599	脂質 13.5 食塩 13.5
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 フルーツゼリー 黒ごまビスケット 牛乳		エネルギー 493 たんぱく質 575	脂質 13.7 食塩 14.6
28 (水)	ごはん かじきまぐろ中華あんかけ ほうれん草ごまマヨサラダ 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 ハッシュドポテト ヨーグルト		エネルギー 523 たんぱく質 587	脂質 15.9 食塩 16.1
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 コーンマヨトースト 牛乳		エネルギー 506 たんぱく質 593	脂質 11.7 食塩 14.8
30 (金)	ごはん 鮭醬油カツ チンゲン菜炒め 青のりポテト 味噌汁(キャベツ、玉ねぎ) ぼんかん	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/ぼんかん	牛乳 焼きそば 牛乳		エネルギー 516 たんぱく質 582	脂質 13.1 食塩 12.6
31 (土)	わかめうどん かぼちゃそぼろ煮 ぼんかん	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/ぼんかん	牛乳 クッキー せんべい ヨーグルト		エネルギー 502 たんぱく質 562	脂質 15 食塩 14.8

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