

令和 8年 1月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立名	使用食材名	2~5歳児のおやつ	0~1歳児のおやつ
5	月	ごはん からあげ みそ汁 ふりかけ	・米 ・鶏肉、油 ・ふ、わかめ、出し汁、みそ ・ふりかけ	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
6	火	ごはん じゃが芋と玉ねぎの煮物	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、青ネギ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
20		かつお和え 味付けのり	・ほうれん草、はくさい、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・味付けのり		
7	水	ごはん 麻婆豆腐	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、水、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 七草がゆ(7日) 卵ぞうすい(21日)	牛乳 七草がゆ(7日) 卵ぞうすい(21日) くだもの
21		パンサンス	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
8	木	ごはん 揚げしゅうまい (0歳は鶏肉のほぐし煮) キャベツのコーン和え	・米 ・豆腐しゅうまい、油 ・キャベツ、人参、ホールコーン、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
22		中華スープ	・豚肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水		
9	金	ごはん 鯖のみそ煮	・米 ・さば(切り身)、しょうが、酒、みりん、しょうゆ(濃)、甘みそ、みそ、出し昆布、上白糖、みりん、水	牛乳 ぜんざい(9日) おかし(23日) くだもの	牛乳 ぜんざい(1歳) ふかしいも(0歳) くだもの
23		磯辺和え すまし汁	・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩		
10	土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
13	火	ごはん チキンカレー 千切り大根の甘酢和え	・米 ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水 ・千切り大根、きゅうり、しらす干し、すりごま、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
14	水	ごはん 関東煮	・米 ・鶏肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
28		ごま和え	・キャベツ、きゅうり、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖		
15	木	ごはん 野菜いため	・米 ・豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
30	金	かきたま汁	・卵、そうめん(乾燥)、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉		
16	金	大根めし 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) おひたし すまし汁	・米、出し昆布、だいこん、しらす干し、油あげ、だいこん(葉)、しょうゆ(薄)、塩、油、出し汁 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・ほうれん草、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・玉ねぎ、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参むしパン くだもの
17	土	肉うどん (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、牛肉、かまぼこ、人参、玉ねぎ、青ネギ、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
19	月	食パン(0歳はごはん) ハヤシチュー ブロッコリーのサラダ	食パン ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水 ・ブロッコリー、キャベツ、人参、マヨネーズ風調味料、塩・こしょう	牛乳 きなこペンネ	牛乳 きなこペンネ くだもの
24	土	スパゲティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ(乾)、油、ロースハム、エリンギ、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
26	月	超熟ロール(0歳はごはん) ワンタンスープ れんこんサラダ	・超熟ロール ・合ミンチ、青ネギ、しょうが、片栗粉、ワンタンの皮、人参、玉ねぎ、はくさい、干し椎茸、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・れんこん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、マヨネーズ風調味料	牛乳 大学芋	牛乳 大学芋(1歳) スイートポテト(0歳) くだもの
27	火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
29	木	ごはん きのこ牛肉の生姜焼き マカロニサラダ みそ汁	・米 ・牛肉、生椎茸、えのき茸、ぶなしめじ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、酒、油 ・マカロニ(乾)、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料 ・油あげ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごのコンポート くだもの
31	土	かやくうどん (0歳はぞうすい) くだもの	・うどん、鶏肉、わかめ、干し椎茸、かまぼこ、青ネギ、玉ねぎ、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1~2歳)	549	20.2	17.4	313	1.9	245	0.31	0.46	35	5.3	1.8
以上児(3~5歳)	580	20.7	17.7	260	2.3	262	0.33	0.4	42	6.5	2.1