

令和8年1月

献立表

てんとうむし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				お や つ	3 時	栄養価 3歳未満児 (3号児)
		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	調味料		10 時	
5 ／ 月	カレーライス キャベツとコーンのサラダ ミニゼリー	はいがまい なたねあぶら ★ チャツネ じゃがいも コーン ★ ミニゼリー ★ ビスケット	ツナ ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	★カレールウ ★マヨネーズ	スキムミルク ソフトビスケット		E 488 kcal P 16.3 g F 18.4 g S 1.8 g
6 ／ 火	ごはん 豚肉のケチャップ炒め 彩り野菜スープ	はいがまい なたねあぶら コーン じゃがいも さつまいも かたくりこ さとう	★ ぶたにく ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン さやいんげん やさいジュース	ケチャップ ★ソース しお こしょう ★コンソメ ★しょうゆ みりん	野菜ジュース さつまいももち		E 501 kcal P 14.2 g F 12.9 g S 1.3 g
7 ／ 水	冬野菜のおかゆ 肉じゃが みかん	はいがまい なたねあぶら いとこん じゃがいも さとう ★ マカロニ	★ ぶたにく ★ かつおぶし ★ ぎゅうにゅう ★ きなこ	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな はくさい かぶ かぶのは たまねぎ みかん	だし しお ★しょうゆ	牛乳 安倍川マカロニ		E 462 kcal P 18.2 g F 13.6 g S 1.1 g
8 ／ 木	ごはん 白身魚のごまみそ焼き 三色おひたし のりスープ	はいがまい さとう ★ すりごま ★ ドーナツ	★ さば しろみざかな かつおぶし だし のり ★ ぎゅうにゅう	★ ほうれんそう もやし にんじん はねぎ	★みそ にほんしゅ みりん ★しょうゆ だし しお	牛乳 ドーナツ		E 494 kcal P 21.9 g F 16.0 g S 1.2 g
9 ／ 金	肉味噌スパゲティ フルーツサラダ	なたねあぶら さとう ★ スパゲティ しらたまこ あられ	★ ぶたにく ★ ヨーグルト ★ ぎゅうにゅう あずき ★ とうふ ★ にゅうさんきんいんりょう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース パインかん みかんかん ★ バナナ	★コンソメ にほんしゅ ★みそ ★マヨネーズ しお	お茶 おしるこ(あられ)		E 451 kcal P 18.0 g F 9.1 g S 1.4 g
13 ／ 火	コッペパン ポーチド 切り干し大根のごまマヨサラダ オレンジ	★ コッペパン なたねあぶら じゃがいも さとう ★ すりごま はいがまい ★ ごまあぶら	★ ぶたにく ★ だいず ツナ ★ ぎゅうにゅう ★ ベーコン	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん きゅうり ★ オレンジ はねぎ	★コンソメ ケチャップ ★ソース ★マヨネーズ ★しょうゆ ★とりがらだし	牛乳 チャーハン風おにぎり		E 521 kcal P 20.6 g F 21.3 g S 1.6 g
14 ／ 水	ごはん 五目きんぴら 油揚げと青菜のみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん さとう じゃがいも ★ ビスケット	★ ぶたにく だし ★ あぶらあげ ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん こまつな ★ バナナ	★しょうゆ みりん だし ★みそ	スキムミルク ハードビスケット		E 435 kcal P 16.2 g F 12.9 g S 1.4 g
15 ／ 木	ごはん 魚のフリッター レタス 野菜スープ	はいがまい ★ こむぎこ なたねあぶら さとう ★ ほっとけきみくす ★ バター	★ さけ ★ ぶたにく ★ ぎゅうにゅう ★ ヨーグルト	たまねぎ パセリ レタス にんじん キャベツ ★ もやし ★ りんご	★マヨネーズ ケチャップ ベーキングパウダー しお ★コンソメ ★しょうゆ	お茶 アップルヨーグルトケーキ		E 495 kcal P 17.8 g F 17.7 g S 1.3 g
16 ／ 金	ごはん 親子煮(じゃがいも入り) 野菜のみそ汁	はいがまい なたねあぶら じゃがいも さとう ★ リーフパイ	★ とりにく ★ こうやどうふ ★ たまご だし ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな やさいジュース	★しょうゆ だし ★みそ	牛乳 パイ菓子		E 452 kcal P 17.1 g F 15.6 g S 1.4 g
19 ／ 月	ごはん 味噌おでん 油揚げと野菜のごまあえ	はいがまい こんにゃく さとう じゃがいも ★ すりごま かたくりこ なたねあぶら ★ ごま	だし こんぶ ★ とりにく ★ くろはんぺん ★ さつまあげ ★ あぶらあげ ★ ぎゅうにゅう	だいこん ★ もやし ほうれんそう ごぼう	だし ★しょうゆ ★みそ にほんしゅ	牛乳 ごぼうチップス		E 475 kcal P 18.3 g F 15.6 g S 1.6 g

令和8年1月

献立表

てんとうむし保育園

日 ／ 曜	献立名	材 料 名				お や つ	3 時	栄養価 3歳未満児 (3号児)
		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	調味料		10 時	
20 ／ 火	ごはん いためビーフン きのこスープ バナナ	はいがまい なたねあぶら ビーフン ★ ほっとけーきみっくす コーン	★ ぶたにく ★ なると ★ ぎゅうにゅう ★ とくにゅう ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん えのき しめじ チンゲンサイ ★ バナナ	★とりがらだし しお こしょう ★しょうゆ ★マヨネーズ	牛乳 ツナコーンブレッド ○牛乳		E 483 kcal P 16.6 g F 15.1 g S 1.1 g
21 ／ 水	ごはん ヤンニョムチキン レタス じゃが芋と青菜のスープ	はいがまい さとう ★ しろごま じゃがいも かたくりこ ★ ウエハース	★ とりにく ★ ベーコン ★ ぎゅうにゅう	にんにく レタス こまつな	しお にほんしゅ ケチャップ ★しょうゆ みりん ★みそ ★コンソメ	牛乳 ウエハース ○牛乳		E 429 kcal P 18.2 g F 16.2 g S 1.5 g
22 ／ 木	ロールパン スパゲティ入りコンソメ 白菜サラダ	★ ロールパン ★ バター ★ こむぎこ なたねあぶら じゃがいも コーン ★ スパゲティ はいがまい	★ ぎゅうにゅう ★ ぶたにく ★ ハム ★ ヨーグルトドリンク	たまねぎ にんじん グリーンピース はくさい みかんかん	★コンソメ しお ★マヨネーズ にほんしゅ	お茶 夕焼けおにぎり ○ヨーグルトドリンク		E 520 kcal P 15.9 g F 18.4 g S 1.5 g
23 ／ 金	ごはん 生揚げの卵とじ しめじとキャベツのみそ汁 バナナ	はいがまい なたねあぶら さとう ★ サブレ	★ ぶたにく ★ なまあげ ★ たまご だし わかめ ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリーンピース しめじ キャベツ はねぎ ★ バナナ	★しょうゆ だし ★みそ	スキムミルク サブレ ○牛乳		E 454 kcal P 20.8 g F 14.4 g S 1.6 g
26 ／ 月	ごはん 刻み昆布の炒め煮 ハムと大根のマヨネーズ 和え バナナ	はいがまい なたねあぶら いとこん さとう ★ しょくパン ★ バター	★ ぶたにく こんぶ ★ あぶらあげ ★ ハム ★ ぎゅうにゅう ★ きなこ	ごぼう にんじん だいこん きゅうり ★ バナナ	★しょうゆ ★マヨネーズ	牛乳 きなこトースト ○牛乳		E 489 kcal P 16.2 g F 20.6 g S 1.4 g
27 ／ 火	ごはん 麻婆豆腐（オイスター味） ツナの中華和え	はいがまい なたねあぶら さとう かたくりこ ★ ごまあぶら じゃがいも	★ ぶたにく ★ とうふ ツナ ★ ぎゅうにゅう ★ ヨーグルトドリンク	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん ねぶかねぎ はねぎ キャベツ ★ もやし きゅうり	★とりがらだし ★しょうゆ ★みそ ★オイスターソース すしお	ヨーグルトドリンク スティックポテト ○牛乳		E 482 kcal P 20.3 g F 18.4 g S 1.2 g
28 ／ 水	ごはん 洋風かき揚げ(卵なし) ブロッコリー 豆腐とわかめのみそ汁	★ はいがまい こむぎこ コーン かたくりこ なたねあぶら ★ かりんとう ★ せんべい	★ ウインナー だし ★ とうふ わかめ ★ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はねぎ ブロッコリー	★マヨネーズ だし ★みそ	牛乳 ○小麦粉せんべい ○牛乳		E 491 kcal P 16.3 g F 21.9 g S 1.1 g
29 ／ 木	ごはん ツナ入り卵焼き レタス ビーフン入りスープ	はいがまい なたねあぶら さとう ビーフン ★ こむぎこ	★ たまご ツナ ★ ハム ★ ぎゅうにゅう ★ チーズ	はねぎ レタス たまねぎ チンゲンサイ にんじん	しお ★とりがらだし ベーキングパウダー	牛乳 人参チーズ入り蒸しパン（卵なし） ○牛乳		E 525 kcal P 20.3 g F 22.8 g S 1.2 g
30 ／ 金	照り焼き丼 さつま汁 オレンジ	はいがまい さとう なたねあぶら さつまいも ★ せんべい	★ とりにく のり だし ★ スキムミルク ★ ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ごぼう はねぎ ★ オレンジ	★しょうゆ にほんしゅ だし ★みそ	スキムミルク 揚げせんべい ○牛乳		E 460 kcal P 22.8 g F 15.0 g S 1.5 g

- ★印はアレルギー物質表示義務食品及び表示推奨食品です。
- 「O…3号児のみ」 「E：エネルギー P:たんぱく質 F:脂質 S:食塩相当量」
- 材料入手等都合により献立内容を変更することがありますので、ご承知の上、ご理解をお願いいたします。