



令和8年 1月

予定献立表

太陽認定こども園



日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	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		
5(月)	ハヤシライス フルーツポンチ	608 (487) 11.3 (9.8) 21.0 (15.0)		精白米 じゃが芋 コンフレーク	豚肉、バター	玉ねぎ、人参 黄桃、みかん パイ	ヤクルト	マシュマロおこし 野菜ジュース
6(火)	ご飯、麩の味噌汁 ねぎ塩チキン 五目春雨、ミニゼリー	612 (489) 25.9 (22.0) 22.6 (17.1)		精白米 春雨 麩	鶏肉、鰹節 ベーコン 鶏卵、バター	ねぎ、コーン 人参、椎茸 にら、玉ねぎ	麦茶 せんべい	【ケーキの日】 みかんケーキ 牛乳
7(水)	ロールパン、コーンスープ ハムカツ たまごサラダ、さつま芋のレモン煮	592 (450) 22.8 (19.4) 22.9 (19.4)		ロールパン さつま芋 精白米	ハム、鶏卵 ツナ、牛乳 醤油	玉ねぎ、レモン 大根、コーン かぶ、せり	牛乳	【春の七草】 七草粥 麦茶 (以) せんべい
8(木)	ゆかりご飯、なすの味噌汁 赤魚の幽庵焼き 肉じゃが、酢の物	607 (485) 23.2 (19.6) 20.1 (13.1)		精白米 じゃが芋 しらたき	赤魚、豚肉 わかめ、牛乳 味噌、醤油	きゅうり、なす いんげん、柚子 グリーンピース	ゼリー	カスタードドッグ 牛乳
9(金)	ご飯、水菜のすまし汁 豚肉のみそ焼き ツナマヨ金平、ほうれん草のお浸し	609 (491) 24.5 (20.3) 26.2 (22.2)		精白米 食パン ごま	豚肉、ツナ 豆腐、チーズ 牛乳、味噌	れんこん、水菜 もやし、えのき ほうれん草	麦茶 ビスケット	チーズトースト 牛乳 (以) 果物
10(土)	ピビンパ丼 果物 きくらげのスープ	611 (488) 19.3 (15.9) 23.3 (18.2)		精白米 ごま油 ごま	豚肉、鶏卵 牛乳、醤油	きくらげ、人参 ほうれん草 もやし、果物	ヤクルト	お菓子 牛乳
12(月)	成人の日							
13(火)	ふりかけご飯、ベーコンのスープ 鱈のマヨコーン焼き ポークビーンズ、ミニチーズ	610 (484) 24.9 (21.8) 20.5 (17.6)		精白米 うどん マヨネーズ	鱈、チーズ ベーコン 豚肉、大豆	白菜、玉ねぎ 椎茸、コーン グリーンピース	牛乳	焼きうどん 野菜ジュース (以) せんべい
14(水)	ご飯、セロリのスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト、トマト	607 (491) 23.8 (19.8) 22.3 (18.2)		精白米 じゃが芋	鶏肉、ツナ ウインナー ヨーグルト	玉ねぎ、セロリ 人参、トマト	野菜ジュース	カステラ 牛乳 (以) 果物
15(木)	ご飯、小ねぎのすまし汁 鮭の西京焼き 白菜と豚肉のうま煮、たくあんきゅうり	610 (481) 26.0 (19.3) 20.2 (13.5)		精白米 麩 ロールパン	鮭、豚肉 牛乳、味噌 醤油	白菜、きゅうり たくあん、人参 小ねぎ、椎茸	ゼリー	ココア揚げパン 果物 牛乳
16(金)	【誕生会】 サンドイッチ、ビーフシチュー おさつスティック ブロッコリーサラダ、いちご	605 (485) 21.1 (19.2) 22.5 (16.5)		食パン さつま芋 じゃが芋	鶏卵、牛肉 ベーコン ホイップクリーム	ブロッコリー レタス、トマト きゅうり、いちご	牛乳	プリンアラモード (以) ウェハース
17(土)	けんちん温麺 果物	600 (489) 23.0 (20.6) 20.1 (17.0)		温麺 里芋 ごま油	鶏肉、豆腐 牛乳、醤油	大根、ごぼう 人参、ねぎ 果物	プリン	お菓子 牛乳

日(曜)	献立	エネルギーKcal		主な材料名			午前おやつ (未満児)	午後おやつ
		蛋白質 g	脂質 g	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		
19(月)	ご飯、白菜の味噌汁 豚肉の野菜巻き 厚揚げの中華煮、果物	605 (480) 23.9 (18.8) 28.0 (18.9)		精白米 じゃが芋 ごま油	豚肉、厚揚げ 油揚げ、わかめ バター、牛乳	たけのこ、椎茸 白菜、いんげん 人参、果物	ヨーグルト	じゃがバター ビスケット 牛乳
20(火)	ご飯、いんげんの味噌汁 めかじきの竜田揚げ 和風スパゲティサラダ、トマト	608 (481) 23.9 (19.4) 19.2 (14.1)		精白米 スパゲティ 食パン	めかじき ハム、油揚げ 鶏卵、牛乳	きゅうり、人参 玉ねぎ、いんげん トマト、果物	麦茶 せんべい	フレンチトースト 果物 牛乳
21(水)	ロールパン、クラムチャウダー 鶏肉のトマトチーズ焼き 冬野菜のうま煮、果物	600 (484) 27.8 (24.1) 24.7 (20.2)		ロールパン 春雨 精白米	鶏肉、あさり 豚肉、バター チーズ、牛乳	大根、玉ねぎ 白菜、人参 果物	ヤクルト	五平餅 麦茶 (以) せんべい
22(木)	【カレーの日】 ココロカレーライス フルーツヨーグルト	606 (485) 21.3 (16.3) 21.3 (16.3)		精白米 じゃが芋 小麦粉	鶏肉、チーズ ヨーグルト バター、牛乳	玉ねぎ、人参 コーン、黄桃 パイ、みかん	野菜ジュース	チーズクッキー 牛乳
23(金)	ご飯、大根の味噌汁 ほっけの塩麩焼き 豚ごぼう、ほうれん草のごま和え	604 (489) 20.9 (19.8) 12.5 (12.7)		精白米 しらたき さつま芋	ほっけ、豚肉 味噌、醤油	ほうれん草 大根、もやし キャベツ、人参	牛乳	焼きそば 野菜ジュース (以) せんべい
24(土)	かき揚げうどん 果物	606 (484) 20.9 (17.3) 15.2 (10.4)		うどん 調合油 小麦粉	かまぼこ 鶏肉、牛乳 醤油	ねぎ、玉ねぎ ほうれん草 人参、果物	ゼリー	お菓子 牛乳
26(月)	ご飯、じゃが芋のスープ 鶏肉のBBQソースかけ 具沢山卵焼き、ミニチーズ	598 (484) 24.7 (21.3) 21.9 (16.9)		精白米 じゃが芋	鶏肉、牛乳 ベーコン チーズ、醤油	人参、玉ねぎ キャベツ りんご	野菜ジュース	フルーチェ (以) ウェハース
27(火)	ふりかけご飯、おくすがけ 鯖の味噌煮 ちくわの磯辺揚げ、小松菜の和え物	607 (482) 22.9 (21.0) 15.9 (12.7)		精白米 温麺 天ぷら粉	鯖、ちくわ 青のり、醤油 油揚げ、味噌	小松菜、人参 もやし、大根 いんげん、なす	ヨーグルト	クリームタルト 野菜ジュース (以) 果物
28(水)	ご飯、にらのスープ 八宝菜 ブロッコリーナムル、しゅうまい	609 (483) 25.0 (19.5) 22.0 (17.1)		精白米 ごま油 食パン	豚肉、えび いか、あさり 豆腐、小豆	白菜、えのき にら、椎茸 ブロッコリー	麦茶 ウェハース	小倉マーガリンサンド 果物 牛乳
29(木)	ご飯、高野豆腐の味噌汁 照焼きハンバーグ じゃが芋金平、果物	605 (485) 23.3 (19.0) 14.7 (11.8)		精白米 じゃが芋 ラーメン	豚肉、鶏卵 ベーコン 高野豆腐	ピーマン、人参 玉ねぎ、小松菜 チンゲン菜	ヤクルト	塩ラーメン 麦茶 (以) せんべい
30(金)	ご飯、わかめの味噌汁 白身魚フライ 春雨サラダ、南瓜煮	607 (494) 20.5 (16.1) 20.5 (15.2)		精白米 春雨 小麦粉	鱈、油揚げ わかめ、鶏卵 牛乳、味噌	きゅうり、人参 もやし、白菜 南瓜、果物	りんごジュース	ケーキサレ 牛乳 (以) 果物
31(土)	麻婆豆腐丼 果物 チンゲン菜のスープ	612 (490) 21.1 (17.1) 17.9 (12.4)		精白米 片栗粉 ごま油	豆腐、豚肉 ベーコン 牛乳、味噌	チンゲン菜 きくらげ、ねぎ 人参、椎茸	ゼリー	お菓子 牛乳

都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 1食あたりの平均塩分量 以上児：2.1g 未満児：1.7g