



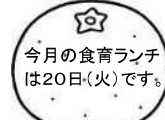
# 令和8年 1月 献立表



朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前	おやつ	主 な 材 料 名		
			3時		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	19 月	ごはん ポークカレー マカロニサラダ	牛乳 コーンフレーク 麦茶 昆布ごはん		はいが精米／じゃが芋 ／菜種油／有塩バター ／小麦粉／マカロニ ／マヨドレ	豚こま肉／牛乳／塩昆 布	玉葱／人参／コンクリーム 缶／粒コーン缶
6	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根汁 じゃが芋と人参みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマフィン		はいが精米／上白糖 ／菜種油／ごま油／じゃ が芋／小麦粉／ホット ケーキ粉／マヨドレ	若鶏肉モモ／煮干し ／味噌／牛乳／豆乳	大根／人参／長ねぎ ／粒コーン缶／パセリ (乾)
	20 火	わかめごはん 2色からあげ にんじんしりしり 具だくさんみそ汁 花みかん	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマフィン		はいが精米／片栗粉 ／菜種油／ごま油／上白 糖／里芋／小麦粉 ／ホットケーキ粉／マヨ ドレ	わかめごはんのもと ／若鶏肉モモ／ツナ缶 ／煮干し／味噌／牛乳 ／豆乳	生姜／人参／大根／ほ うれん草／長ねぎ／み かん／粒コーン缶／パ セリ(乾)
7	21 水	ごはん 豆腐ハンバーグ ボイル野菜 オニオンスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ジャーマンポテト		はいが精米／菜種油 ／片栗粉／じゃが芋	木綿豆腐／豚ひき肉 ／牛乳／ベーコン	玉葱／ブロッコリー ／人参／えのき茸／パセ リ(乾)
8	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとれん草納豆和え 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 シリアルクッキー		はいが精米／菜種油 ／コーンフレーク／ホッ トケーキ粉	若鶏肉モモ／挽きわり 納豆／刻みのり／わか め／煮干し／味噌／牛 乳／豆乳	キャベツ／ほうれん草 ／大根／人参／干しぶ どう
	22 木	ごはん かれいの塩麹焼き キャベツとれん草納豆和え 大根とわかめみそ汁	牛乳 せんべい 牛乳 シリアルクッキー		はいが精米／菜種油 ／コーンフレーク／ホッ トケーキ粉	むきかれい／挽きわり 納豆／刻みのり／わか め／煮干し／味噌／牛 乳／豆乳	キャベツ／ほうれん草 ／大根／人参／干しぶ どう
9	23 金	ごはん 豚肉のしょうが焼き きんぴらごぼう なめこと玉ねぎみそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 9日) いももち汁粉 23日) 大学芋		はいが精米／菜種油 ／ごま油／上白糖／さつ ま芋 9日) 片栗粉／こしあん 23日) 黒ごま(いり)	豚こま肉／煮干し／味 噌／牛乳	玉葱／生姜／ごぼう ／人参／なめこ
10	24 土	ごはん 鶏肉のみそ漬焼き かぶの昆布茶漬け れん草としめじすまし汁	牛乳 せんべい 牛乳 焼きビーフン		はいが精米／上白糖 ／菜種油／ビーフン	若鶏肉モモ／味噌／昆 布茶／出し昆布／花か つお／牛乳	かぶ／人参／ほうれん 草／玉葱／ぶなしめじ ／もやし／ピーマン
	26 月	ごはん ポークソテー キャベツのゆかり和え 白菜スープ	牛乳 せんべい 麦茶 ピラフ		はいが精米／菜種油	豚こま肉	玉葱／キャベツ／きゅ うり／もやし／白菜 ／人参／ぶなしめじ／粒 コーン缶
13	27 火	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え 大根と椎茸みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 キャロットケーキ		はいが精米／菜種油 ／白ごま(いり)／上白 糖／小麦粉／粉糖	鮭／木綿豆腐／煮干し ／味噌／牛乳／豆乳	ほうれん草／人参／大 根／生しいたけ
14	28 水	ごはん タンドリーチキン かぼちゃの甘煮 もやしとエリンギスープ	牛乳 ビスケット ヨーグルト りんご せんべい		はいが精米／マヨドレ ／上白糖／せんべい	若鶏肉モモ／ヨーグル ト	にんにく／玉葱／かぼ ちゃ／もやし／人参 ／エリンギ／りんご
15	29 木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーの甘酢和え 豆腐と水菜すまし汁	牛乳 せんべい 麦茶 塩ラーメン		はいが精米／じゃが芋 ／しらたき／菜種油 ／上白糖／中華めん(生) ／ごま油	豚こま肉／凍り豆腐 ／花かつお／絹ごし豆腐 ／出し昆布	玉葱／人参／ブロッコ リー／長ねぎ／水菜 ／もやし／ちんげん菜 ／粒コーン缶
16	30 金	ごはん 松風焼き 白菜の即席漬け 南瓜とほうれん草みそ汁	牛乳 クラッカー 牛乳 ツナマヨトースト		はいが精米／上白糖 ／片栗粉／菜種油／白ご ま(いり)／食パン ／マヨドレ	鶏ひき肉／味噌／油揚 げ／煮干し／牛乳／ツ ナ缶	長ねぎ／人参／生姜 ／白菜／かぼちゃ／ほう れん草／パセリ(乾)
17	31 土	ごはん ハヤシライス フレンチサラダ	牛乳 せんべい 麦茶 豆乳マカロニスープ		はいが精米／菜種油 ／マヨドレ／上白糖／米 粉／マカロニ／じゃが 芋	豚こま肉／豆乳	玉葱／人参／トマト缶 ／トマトジュース ／キャベツ／きゅうり

★食材の都合により献立を一部変更する場合があります  
のでご了承ください。



0～2歳児 栄養摂取量	3～5歳児 栄養摂取量
エネルギー 525 kcal	エネルギー 560 kcal
たんぱく質 19.7 g	たんぱく質 21.4 g

1月の食育ランチのテーマは  
「冬野菜を食べよう」です。