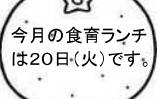



令和8年 1月 献立表


朝霞市保育園

日	曜日	献立名	乳児午前 3時	おやつ	主な材料名		
					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／コックリー 缶／粒コーン缶	
6	火	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根かみ 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cker 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 ピスケット 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／フロッコリー／ 人参／えのき茸／パセ リ(乾)	
8	木	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き キャベツとれい草納豆和え 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／干しう どう	
22	木	ごはん かれいの塩麹焼き キャベツとれい草納豆和え 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／干しう 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cker 牛乳 9日) いももち汁粉 23日) 大芋	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 鶏肉のみぞ清け焼き かぶの昆布茶漬け れい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／ビーマン	
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cker 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 ちゃん／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cker 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 エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.7 g	3～5歳児 栄養摂取量 エネルギー 560 kcal 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。