

献立表

2026年 1月

鮎川保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
5月	昼食	菜めしご飯 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鰯 高野豆腐 味噌 牛乳	いんげん、干し椎茸 切干大根	菜めしふりかけ（鰹節粉末入り） みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉		塩
6火	昼食	ご飯 鶏肉のマーレード 焼き ほうれん草の和え物 青葱のすまし汁	米 マーマレードジャム 砂糖	鶏肉 しらす 豆腐、わかめ 牛乳	ほうれん草、人参 青葱	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	牛乳 豆乳		ベーキングパウダー
7水	昼食	ジャージャーライス わかめの中華和え 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 春雨	豚ひき肉、味噌 わかめ	玉葱、人参、筍、白葱、いんげん、干し椎茸、生姜	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 バイクドさつま芋	さつま芋、油	牛乳	人参、チンゲン菜	塩
8木	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き おでん風煮 小松菜のすまし汁	米 砂糖 じゃが芋	味噌、鯖（幼児）、鯖（乳児） 厚揚げ、ちくわ	大根 えのき、人参、小松菜	酒、みりん だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	お茶 チヂミ	小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油	ツナ	玉葱、人参、にら	しょうゆ、酢
9金	昼食	ご飯 鮭の和風あんかけ 大根の酢の物 豚汁	米 片栗粉、砂糖 砂糖 さつま芋	鮭 豚肉、味噌、油揚げ	大根、人参 人参、白葱	だし汁、酒、しょうゆ、みりん 酢、しょうゆ、塩 だし汁
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
10土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、人参、小松菜	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳		
13火	昼食	ご飯 鰯のパン粉焼き ひじきと大豆の煮物 玉葱の味噌汁	米 パン粉、油 砂糖	鰯、青のり 大豆、ひじき 味噌 牛乳	にんにく 人参、いんげん 玉葱、ほうれん草、大根	ワイン（白）、塩 だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ブランフレーククランチ	ブランフレーク、バター、コーンフレーク			マシュマロ
14水	昼食	ご飯（玄米） 松風焼き 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	玄米（幼児）、白米（乳児） パン粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、味噌 豆腐	玉葱、干し椎茸 白菜、人参、しめじ 小松菜	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 さつま芋とごまのケーキ	ホットケーキ粉、さつま芋、バター、ごま、砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		
15木	昼食	ちゃんぽん風うどん 鮭の塩焼き	干しうどん、片栗粉、ごま油	豚肉 鮭	白菜、人参、もやし、白葱、にら、筍	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、油揚げ、海苔	人参	しょうゆ
16金	昼食	カレーライス 花野菜のサラダ	米、じゃが芋、ルウ 油、砂糖	豚肉、スキムミルク	玉葱、人参 ブロッコリー、カリフラワー	クチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	みかん	
17土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		

1月の献立はこの基準をもとに作成しています。

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆ 自然食お菓子

(月)・(木) 畑のクラッカー
(火)・(金) 野菜スティック
(水)・(土) 紫芋チップ

原材料は国産のものを使用
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA 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
1～2歳児	474	15.1～23.7	10.1～15.8	221	2.0	194	0.20	0.29	17	3.0	1.4未満
3～5歳児	550	17.8～27.4	12.2～18.2	247	2.4	215	0.24	0.37	19	3.7	1.7未満

献立表

2026年 1月

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
19月	昼食	ご飯 鯖の磯辺焼き 切干大根とツナの和え物 のっぺい汁	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋、片栗粉	鯖、青のり ツナ	人参、切干大根 大根、玉葱、人参、干し椎茸、生姜	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 おかかわかめおにぎり	米	かつお節、炊き込みわかめ		
20火	昼食	高野豆腐のあんかけ丼 わかめの和え物 小松菜の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖	鶏ひき肉、高野豆腐 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、白菜、人参、白葱、生姜 大根、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
21水 (リクエスト献立)	昼食	菜めしご飯 ハンバーグ 春雨のサラダ 豚汁	米 パン粉、砂糖、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油 さつま芋	あいびきミンチ、豚ひき肉 豚肉、味噌、油揚げ	玉葱 人参、きゅうり、コーン 人参、白葱	菜めしふりかけ（鰹節粉末入り） だし汁、しょうゆ、みりん、塩 酢、しょうゆ、鶏がら だし汁
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クレープ	牛乳	りんご	
22木	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き もやしとちくわのナムル 中華風コンソメスープ	米 砂糖、片栗粉、小麦粉 ごま、砂糖、ごま油 片栗粉	鶏肉 ちくわ	生姜 もやし、人参、小松菜 クリームコーン、玉葱、青葱	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だし汁、鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつま芋、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
23金	昼食	豚丼 貝だくさん味噌汁	米、糸こんにゃく、砂糖、油	豚肉 味噌	玉葱、人参、いんげん、生姜 大根、南瓜、人参、えのき	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 だし汁
	午後おやつ	牛乳 お芋のクリームパン	マーガリン、黒糖、小麦粉、さつま芋	牛乳 牛乳、卵		塩
24土	昼食	 お弁当日 				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、紫芋チップ	牛乳		
26月	昼食	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉、味噌 かつお節 味噌、わかめ	梅干し キャベツ、人参 玉葱、小松菜	酒、みりん しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット 苺ジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
27火	昼食	ご飯 鯖のコーンマヨ焼き ひじきと大豆のさっぱりサラダ コンソメスープ	米 マヨネーズドレッシング 砂糖 じゃが芋	鯖 大豆、ひじき	クリームコーン、パセリ 人参 ほうれん草、大根	しょうゆ、酢 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ふかし芋	さつま芋	牛乳		
28水 (リクエスト献立)	昼食	ミートスパゲティ ポテトサラダ	スパゲティ、砂糖 じゃが芋、マヨネーズドレッシング、砂糖	あいびきミンチ	玉葱、トマト、人参、にんにく きゅうり、人参	ケチャップ、酒、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、塩
	★午後おやつ	牛乳 きな粉クッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳、きな粉		ベーキングパウダー
29木	昼食	ご飯 ボークチャップ 彩りサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉	玉葱、舞茸、ピーマン ブロッコリー、パプリカ、人参、コーン 玉葱、南瓜、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、豆乳		塩
30金	昼食	とりそぼろ丼 豆腐の味噌汁	米、片栗粉、砂糖	鶏ひき肉 豆腐、味噌	玉葱、人参、えのき 小松菜、玉葱、人参、白菜	だし汁、しょうゆ、酒 だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
31土	昼食	黒糖ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、黒糖、小麦粉 さつま芋	牛乳 鶏肉 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		

◎調理室からのひとこと◎

- * 今月の旬の食材は、鯖、大根、かぶ、ブロッコリー、カリフラワー、さつま芋、みかん等です。
- * 17日・24日はお弁当日です。お弁当の持参をお願いします。
- * 14日の玄米の日は0～2歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 今月のご飯は、0・1歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。
- * 21日・28日の昼食は、5歳児クラスのリクエスト献立です。
- * 鯖のメニューの日は、0・1・2歳児クラスは鯖になります。
- * マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- * ★は、調理室の手作りおやつです。
- * 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- * 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- * 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- * 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。
- * 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。

