

# 令和8年1月献立表



大井・千代川こども園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
01 木					元旦		
02 金							
03 土							
05 月	昼食	御飯 白身魚のフライ プロッコリーサラダ みそ汁	白米（国産） タルタルソース（卵含む） マヨネーズ（卵含む） 油	白身魚フライ カットわかめ（中国） みそ、ツナ缶（タイ） 木綿豆腐、いりこ	ブロッコリー（エクアドル） 人参（長崎）、コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）	コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 26.6 g カルシウム 283 mg
	午後 おやつ	牛乳 紅白蒸しパン	砂糖、油 小麦粉	牛乳		色粉（赤）	
06 火	昼食	御飯 松風焼き 紅白なます すまし汁	白米（国産） 片栗粉、油 砂糖	鶏ひき肉（宮崎） 木綿豆腐、みそ、白ごま カットわかめ（中国） 青のり、いりこ	玉ねぎ（兵庫） 大根（長崎）、人参（長崎） えのき（長野）、白ねぎ（兵庫）	酢、塩 みりん、料理酒 淡口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 496 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 10.8 g カルシウム 110 mg
	午後 おやつ	お茶 きな粉おはぎ	白米（国産） もち米（国産）、砂糖	きなこ		塩	
07 水	昼食	散らし寿司 白菜のお浸し がんもの含め煮 にゅうめん汁	白米（国産） 糸コンニャク 砂糖 ゆでそうめん	錦糸玉子 油揚げ、細切り ちりめんじゃこ（インドネシア） がんもどき、いりこ	ごぼう（北海道）、絹さや（中国） 白菜（長崎）、人参（長崎） いんげん（タイ） ほうれん草（ミャンマー）、大根（長崎）	酢、塩、みりん 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 443 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 7.9 g カルシウム 217 mg
	午後 おやつ	お茶 七草粥	白米（国産）		大根（長崎）、七草	塩、めんつゆ	
08 木	昼食	御飯 鶏すき風煮 キヤベツのゆかり和え みそ汁	白米（国産） 糸コンニャク、砂糖	鶏もも肉（宮崎） 焼き豆腐 みそ いりこ	白菜（長崎）、しめじ（長野）、ねぎ（兵庫） キヤベツ（愛知）、もやし（静岡）、人参（長崎） ほうれん草（ミャンマー）、玉ねぎ（兵庫）	料理酒、ゆかり粉 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.9 g カルシウム 312 mg
	午後 おやつ	牛乳 ミルククッキー	砂糖 小麦粉	牛乳、スキムミルク 無塩バター（乳含む）			
09 金	昼食	カレーライス 大根サラダ オレンジ	白米（国産） じゃが芋（北海道） 油	牛もも（オーストラリア） ツナ缶（タイ） いりこ	玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） 大根（長崎）、ブロッコリー（エクアドル） オレンジ（オーストラリア） グリンピース（インド）	バーモントカレー（乳含む） ノンオイル和風ドレッシング	エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 21.8 g カルシウム 293 mg
	午後 おやつ	牛乳 凍り豆腐のボーロ	油 黒糖、グラニュー糖	牛乳 高野豆腐、豆乳		塩	
10 土					お弁当の日		
12 月					成人の日		
13 火	昼食	御飯 かばちゃコロッケ 添えブロッコリー スパゲティサラダ みそ汁	白米（国産） 油 スパゲッティ マヨネーズ（卵含む）	かばちゃコロッケ（乳含む） 木綿豆腐 みそ いりこ	ブロッコリー（エクアドル） 人参（長崎）、コーン（アメリカ） 玉ねぎ（兵庫）、ほうれん草（ミャンマー）	ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 706 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 26.3 g カルシウム 268 mg
	午後 おやつ	牛乳 スコーン	砂糖、油 小麦粉	牛乳 スキムミルク		ペーリングパウダー	
14 水	昼食	御飯 さばの焼きおろし煮 卵の花 みそ汁	白米（国産） 油、砂糖 糸コンニャク、ごま油	さば（ノルウェー） おから（アメリカ） みそ、ちくわ、油揚げ いりこ	大根（長崎） 人参（長崎）、ねぎ（兵庫） 白菜（長崎）、玉ねぎ（兵庫）	濃口しょうゆ、塩 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 473 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 102 mg
	午後 おやつ	お茶 あずき粥	白米（国産）	あずき		塩	
15 木	昼食	御飯 肉豆腐 ちぐさ和え みそ汁	白米（国産） 油、砂糖	豚もも肉（宮崎） 焼き豆腐、油揚げ、みそ カットわかめ（中国） いりこ	しめじ（長野）、ねぎ（兵庫）、しょうが（中国） もやし（静岡）、ほうれん草（ミャンマー） キヤベツ（愛知）、玉ねぎ（兵庫） 人参（長崎）	みりん 酢、濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 553 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 17.2 g カルシウム 252 mg
	午後 おやつ	牛乳 マカロニ二きなこ	マカロニ 砂糖	牛乳 きなこ		塩	
16 金	昼食	ピラフ ユーリンチー <sup>+</sup> ナムル クリームシチュー	白米（国産） 片栗粉、油、砂糖 ごま油 じゃが芋（北海道）	鶏もも肉（宮崎） いりこ	コーン（アメリカ）、玉ねぎ（兵庫） ねぎ（兵庫）、しょうが（中国） もやし（静岡）、キヤベツ（愛知） 人参（長崎）	コンソメ、パセリ粉、塩 酢、濃口しょうゆ、料理酒 淡口しょうゆ、中華だしの素 クリームシチューの素	エネルギー 681 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 27.2 g カルシウム 260 mg
	午後 おやつ	牛乳 鏡もち風クッキー	油、砂糖 小麦粉	牛乳		色粉（黄）	
17 土					お弁当の日		

\* 献立にたくさんのメニューがありますので、スプーン、フォーク、お箸の3点セットになっているものをご用意頂き、毎日持たせてください。  
また、持ち帰りました、スプーン、フォーク、お箸、ケースは毎日きれいに洗ってから翌日持たせてください。



# 令和8年1月献立表



大井・千代川こども園

日 曜 日	時間帯	献立	材料名				栄養価	
			黄	赤	緑	体の調子を整えるもの		
19 月	昼食	御飯 メンチカツ おからサラダ みそ汁	白米（国産） 油 マヨネーズ（卵含む）	熱と力になるもの 血や肉や骨になるもの	メンチカツ（乳含む） おから（アメリカ）、みそ カットわかめ（中国） いりこ	ブロッコリー（エクアドル）、人参（長崎） キヤベツ（愛知）、大根（長崎）、ごぼう（北海道）	ケチャップ ウスターソース コンソメ かつお・昆布だし汁	エネルギー 613 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 26.7 g カルシウム 327 mg
	午後 おやつ	牛乳 チーズビスケット	油、砂糖 小麦粉	牛乳	粉チーズ			
20 火	昼食	親子丼 白菜の甘酢和え みそ汁	白米（国産） 砂糖 麩	鶏もも肉（宮崎） 白ごま、細切りり たまご（香川）、みそ 木綿豆腐、いりこ	玉ねぎ（兵庫）、絹さや（中国） 白菜（長崎） しめじ（長野）、人参（長崎）	濃口しょうゆ、みりん 酢、塩 かつお・昆布だし汁	エネルギー 530 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 12.1 g カルシウム 161 mg	
	午後 おやつ	お茶 いなりずし	白米（国産）、砂糖	油揚げ、白ごま	人参（長崎）	すし酢 濃口しょうゆ		
21 水	昼食	御飯 鶏肉のてんぶら キヤベツのごま和え みそ汁	白米（国産） 油、片栗粉、小麦粉	鶏むね肉（宮崎） 白ごま 木綿豆腐、みそ いりこ	キヤベツ（愛知）、人参（長崎） 白菜（長崎）、大根（長崎）	塩 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 326 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 8.3 g カルシウム 105 mg	
	午後 おやつ	お茶 あんぱんまんせんべい	アンパンマンのソフトせんべい					
22 木	昼食	御飯 たらの野菜あんかけ 高野豆腐の五目煮 みそ汁	白米（国産） 油、片栗粉、砂糖 糸コンニャク	たら（ノルウェー） 高野豆腐、油揚げ、みそ カットわかめ（中国） いりこ	ほうれん草（ミヤンマー） 玉ねぎ（兵庫）、えのき（長野） いんげん（タイ）、絹さや（中国）、しょうが（中国） 白菜（長崎）、人参（長崎）	みりん 料理酒 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 409 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 12.2 g カルシウム 207 mg	
	午後 おやつ	お茶 大根焚き（園大根）	砂糖	油揚げ、昆布	大根（園）	かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ、みりん		
23 金	昼食	ハヤシライス 春雨サラダ バナナ	白米（国産） 春雨、ごま油、砂糖 じゃが芋（北海道）、油	豚もも肉（宮崎） いりこ	玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎） もやし（静岡）、キヤベツ（愛知）、コーン（アメリカ） バナナ（フィリピン）、グリンピース（インド）	ハヤシルウ 酢、濃口しょうゆ ウスターソース ケチャップ	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.4 g カルシウム 260 mg	
	午後 おやつ	牛乳 豆腐ドーナツ	油 ホットケーキミックス（乳含む）	牛乳 木綿豆腐、たまご（香川）				
24 土	昼食			お弁当の日				
26 月	昼食	御飯 鶏のレモン煮 焼きビーフン みそ汁	白米（国産） 砂糖、油、小麦粉 ビーフン、ごま油	鶏むね肉（宮崎） 豚もも肉（宮崎） 木綿豆腐、みそ いりこ	レモン果汁 玉ねぎ（兵庫）、人参（長崎）、キヤベツ（愛知） 白菜（長崎）、大根（長崎）	濃口しょうゆ 料理酒、みりん かつお・昆布だし汁 中華だしの素	エネルギー 610 kcal たんぱく質 28.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 267 mg	
	午後 おやつ	牛乳 りんごケーキ	砂糖、油 小麦粉	牛乳	りんご（缶詰）	ベーキングパウダー		
27 火	昼食	御飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 マカロニサラダ みそ汁	白米（国産） 油、砂糖、片栗粉 マヨネーズ（卵含む） マカロニ	厚揚げ、鶏ひき肉（宮崎） 魚肉ソーセージ 木綿豆腐、みそ いりこ	大根（長崎）、グリンピース（インド） プロッコリー（エクアドル）、人参（長崎） もやし（静岡）、ほうれん草（ミヤンマー）	濃口しょうゆ コンソメ かつお・昆布だし汁 料理酒	エネルギー 600 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.1 g カルシウム 349 mg	
	午後 おやつ	牛乳 コロコロラスク	砂糖	牛乳 無塩バター（乳含む）				
28 水	昼食	五目うどん シュウマイ ほうれん草のお浸し	ゆでうどん 里芋（中国）	豚もも肉（宮崎） 油揚げ シュウマイ（乳含む） いりこ	大根（長崎）、しめじ（長野） ねぎ（兵庫）、ごぼう（北海道） もやし（静岡）、人参（長崎） ほうれん草（ミヤンマー）	みりん、塩 かつお・昆布だし汁 濃口しょうゆ	エネルギー 402 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 7.5 g カルシウム 100 mg	
	午後 おやつ	お茶 菜飯おにぎり	白米（国産）		だいこん葉（園）	濃口しょうゆ 塩		
29 木	昼食	御飯 大豆ハンバーグ ひじき煮 みそ汁	白米（国産） パン粉、油 糸こんにゃく、ごま油 砂糖	豚ひき肉（宮崎） 水煮大豆（国産） 油揚げ、ひじき、みそ 木綿豆腐、いりこ	ほうれん草（ミヤンマー） 玉ねぎ（兵庫） いんげん（タイ） 大根（長崎）、人参（長崎）	ウスターソース、塩 ケチャップ、みりん 濃口しょうゆ かつお・昆布だし汁	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.4 g カルシウム 140 mg	
	午後 おやつ	お茶 和風スパゲティ	油 スパゲッティ	細切りり ベーコン（乳卵含む）	玉ねぎ（兵庫）、キヤベツ（愛知）	塩 濃口しょうゆ		
30 金	昼食	御飯 アシのつけ焼き 切干し大根の煮物 みそ汁	白米（国産） 砂糖	あじ（ニュージーランド） 油揚げ 木綿豆腐、みそ いりこ	切干大根（宮崎）、グリンピース（インド） 人参（長崎）、大根（長崎）、白ねぎ（兵庫）	料理酒 濃口しょうゆ、みりん かつお・昆布だし汁	エネルギー 400 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 4.5 g カルシウム 173 mg	
	午後 おやつ	お茶 さつまいもぜんざい	さつまいも（徳島） 砂糖	こしあん		//		
31 土				お弁当の日				

\* 午前のおやつは乳児のみです。月・水・金は牛乳、火・木・木はヨーグルトになります。

\* 都合により 給食内容が変更になることがあります。

\* 天候や仕入れ先の入荷状況によって表記の原産地とは異なる産地から食材を入荷することがあります。

\*22日（木）、28日（水）のおやつは、園の畠で収穫した大根を使用します。

