



様式F101

2026年1月

## 献 立 表

日あり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／食塩相当量 ( )は未満児	材 料 名				(◎は10時おやつ ○は午後おやつ)	午前おやつ	3時おやつ
			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	調味料			
1 木 30 金	味噌ラーメン 白菜のサラダ(ツナ) バナナ	539.9(486.0) 23.0(21.3) 16.8(16.7) 1.7(1.4)	ゆで中華めん、○米、 油、ごま油、砂糖、○お 子様せんべい	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、みそ、ツナ水煮、○ 油揚げ、○ひじき	バナナ、ほくさい、にん じん、こまつな、もや し、キャベツ、たまね ぎ、コーン、○にんじ ん、○しめじ、にんじ ん	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、○ 酒、酢、○みりん、○ しょうゆ、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 ひじき御飯	
02 金	焼き鳥丼 きゅうりとツナの中華和え ポテトスープ オレンジ	521.9(459.2) 20.8(18.9) 13.2(10.2) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 じゃがいも、○砂糖、砂 糖、○油、油、ごま油	○牛乳、鶏もも肉、○無 調整豆乳、ツナ油漬缶、 ささみのり、○牛乳	◎パン、もやし、ね ぎ、たまねぎ、きゅう り、にんじん、○いちご ジャム、オレンジ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、みり ん、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 カッパーケーキ	
03 土	豚肉チャーハン キャベツとしらすの和え物 はるさめスープ オレンジ	544.7(473.6) 21.1(19.1) 13.3(10.3) 1.6(1.4)	米、はるさめ、油、○ご ま、砂糖、○お子様せん べい、○マカロニ、○す りごま、○砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、し らす干し、○塩こんぶ	キャベツ、にんじん、オ レンジ、たまねぎ、ね ぎ、ピーマン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、酒、食塩	お茶 せんべい	牛乳 セサミマカロニ	
04 日	ジャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、○米、じゃ がいも、砂糖、片栗粉、 ごま油、○ごま、○ビス ケット	○牛乳、豚ひき肉、鶏も も肉、米みそ(淡色辛み そ)、○炊き込みわか め、○牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじ ん、ハイソース、きゅうり、こ まつな、コンソメ、エリン ギ、にんにく、しょうが、 ○バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごまわかめおにぎり	
05 月	ツナカレーライス 春雨サラダ フルーツカクテル	629.0(542.3) 20.2(18.3) 14.0(13.6) 1.5(1.3)	米、○米、じゃがいも、 油、小麦粉、はるさめ、 ○砂糖、砂糖、ごま油、 ○ごま、○白い風船	○牛乳、ツナ水煮、○き な粉、わかめ	みかん、パン、たまね ぎ、コーン、しょうが、 にんにく	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酢、カレー 粉、食塩、○食塩	お茶 白い風船	牛乳 きな粉おはぎ	
06 火 20	御飯 鶏肉のオーロラソース焼き スパゲティーサラダ(ツナ) オニオンスープ オレンジ	546.8(468.7) 20.5(17.7) 18.8(16.8) 1.3(1.1)	○じゃがいも、米、スパ ゲティー、○片栗粉、 エッグケア、油、砂糖、 ○油、片栗粉、○ビス ケット	○牛乳、鶏もも肉、ツナ 水煮、○ペークン、○牛 乳	たまねぎ、オレンジ、に んじん、コーン、パセリ 粉、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、酢、○しょう ゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 洋風いちもっち(ペー コング)	
07 水 21	御飯 豆腐入り松風焼き 煮しめ すまし汁(麺) バナナ	548.5(483.4) 21.7(19.5) 14.8(14.3) 1.6(1.3)	米、○米、片栗粉、油、 ごま、ひ、砂糖、○お子 様せんべい	○牛乳、鶏ひき肉、フチ 豆腐、○しらす干し、み そ	バナナ、たまねぎ、だい こん、れんこん、にんじ ん、えのきだけ、ごぼ う、万能ねぎ、○菜めし	かつお・昆布だし汁、○ かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒、 食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 葉飯おにぎり	
08 木 22	御飯 ぶりの照り焼き スイートポテトサラダ 青菜スープ(ハム) みかん缶	578.7(485.6) 21.2(17.9) 18.3(16.2) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○ソフ トおせんべい、エッグケ ア、片栗粉、油、○白い 風船	○牛乳、ぶり、ハム	○バナナ、みかん缶、た まねぎ、こまつな、きゅ うり、にんじん、しょ うが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	お茶 白い風船	牛乳 おせんべいとバナナ	
09 金	御飯 チキンのシャリアピンソース 小松菜の煮浸し(厚揚げ) みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) みかん	562.9(487.3) 22.9(19.6) 14.6(13.8) 1.4(1.2)	米、○米、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、油	○牛乳、鶏もも肉、○こ しあん、厚揚げ、みそ、 わかめ、○牛乳	みかん、こまつな、たま ねぎ、にんじん、しめ じ、にんにく、○バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 バナナ	牛乳 おしるこ	
10 土 24	焼きうどん かぼちゃサラダ すまし汁(豆腐・ねぎ) バナナ	544.6(474.6) 21.4(19.1) 17.5(16.4) 1.7(1.4)	ゆでうどん、○米、油、 ごま油、○ごま、砂糖、 ○アンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(肩ロー ス)、ブチ豆腐(Ca鉄、 食物繊維)、○ツナ水 煮、○塩こんぶ、かつお 節、○牛乳	かぼちゃ、バナナ、にん じん、たまねぎ、チング ンサイ、ねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、みりん、 食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ツナ昆布おにぎり	
11 日 25	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ バナナ	536.9(509.9) 20.0(18.7) 15.9(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、エッグ ケア、油、○米	○牛乳、鶏もも肉、ベー コン、○牛乳、○塩こん ぶ	バナナ、たまねぎ、にん じん、こまつな、きゅう り、干しうどろ、ピーマ ン、パセリ粉、○オレン ジ	かつお・昆布だし汁、ケ チャップ、食塩、カレー 粉	牛乳 オレンジ	牛乳 昆布おにぎり	
12 月 26	御飯 鶏肉のフレーク焼き プロッコリーのサラダ みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) みかん	581.4(502.5) 23.0(19.6) 12.9(12.5) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 エッグケア、油、砂 糖、○お子様せんべい	○牛乳、鶏もも肉、み そ、○かつお節、○あお のり	みかん、フロッコリー、 かぼちゃ、だいこん、 たまねぎ、にんじん、○ キャベツ	かつお・昆布だし汁、 酢、○中濃ソース、食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 たこ焼き風おにぎり	
13 火 27	御飯 凍り豆腐の治部煮 ひじきの甘酢和え(ツナ) すまし汁(かぼちゃ・ねぎ) オレンジ	552.9(483.1) 20.8(18.8) 17.9(16.8) 1.6(1.4)	米、○ホットケーキ粉、 油、片栗粉、○油、○砂 糖、砂糖、○アンパンマ ンビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○無 調整豆乳、凍り豆腐 (乾)、ツナ水煮、ひじ き、○牛乳	たまねぎ、かぶ、オレン ジ、にんじん、ねぎ、 コーン	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、○ココア (ピュアココア)、みり ん、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 ココアケーキ	
14 水 28	御飯 カレイの和風あん ほうれん草の納豆和え 豚汁 バナナ	542.0(472.1) 23.7(20.1) 15.2(14.6) 1.5(1.2)	米、○ホットケーキ粉、 ○油、片栗粉、○グラ ニュー糖、油、小麦粉、 ごま油、○白い風 船	○牛乳、かれい、○無調 整豆乳、挽きわり納豆、 みそ、豚肉(肩)	りんご、ほうれんそう、 もやし、にんじん、だい こん、えのきだけ、ごぼ う、万能ねぎ、ねぎ、 しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒	お茶 白い風船	牛乳 トーナツ	
15 木 29	御飯 チャブチエ 切干大根の華風サラダ 鶏肉とんらのスープ バナナ	545.3(480.9) 20.8(18.9) 14.4(14.0) 1.4(1.2)	米、○さつまいも、○砂 糖、はるさめ、砂糖、 ごま油、○アントラ ンパンマンビスケット	○牛乳、豚肉(肩)、鶏 もも肉、しらす干し、 ○牛乳	バナナ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、切り干 いこん、ピーマン、 にら、○干しうどろ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酢、食塩	牛乳 アンパンマン ビスケット	牛乳 さつまいもきんとん	
16 金	御飯 かれいのガーリックソースかけ 小松菜のソテー ワンタンスープ バナナ	529.7(507.8) 22.2(20.3) 15.6(15.7) 1.4(1.3)	米、○ホットケーキ粉、 ワンランの皮、○砂糖、 油、○油、小麦粉、ごま 油、ごま油、○白い風 船	○牛乳、かれい、○無調 整豆乳、豚ひき肉、○さ かな粉、○牛乳	バナナ、もやし、こまつ な、にんじん、ねぎ、に んにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、みりん、 食塩	お茶 お子様せんべ い	牛乳 きな粉蒸しパン	
17 土 31	麻婆豆腐丼 粉ふき芋の青のり和え チンゲン菜のスープ バナナ	592.3(518.5) 20.3(18.5) 16.7(15.8) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○ホッ トケーキ粉、○砂糖、○ 油、片栗粉、砂糖、ごま 油、○ビスケット	○牛乳、チーズ豆腐(Ca, 鉄、食物繊維)、豚ひき 肉、○無調整豆乳、み そ、あおのり、○牛乳	バナナ、○マーマレ ード、ねぎ、にんじん、チ ングンサイ、たまねぎ、 にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスケット	牛乳 マーマレードケーキ	
18 日	ジャージャー丼 ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	米、○米、じゃがいも、 砂糖、片栗粉、ごま油、 ○ごま、○ビスケット	○牛乳、豚ひき肉、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、○炊き込みわか め、○牛乳	たまねぎ、みかん缶、にん じん、ハイソース、きゅう り、こまつな、コーン、エリン ギ、にんにく、しょうが、 ○バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ごまわかめおにぎり	
19 月	カレーライス 春雨サラダ フルーツカクテル	652.9(560.8) 21.2(19.0) 16.6(15.7) 1.3(1.1)	米、○米、じゃがいも、 油、小麦粉、砂糖、○ ごま油、油	○牛乳、豚肉(もも)、○ きな粉、わかめ	たまねぎ、みかん缶、バイ ン、にんじん、コーン、 しごり、にんにく、 にんじん、ハイソース、 きゅうり、にんじん、 にんじん	かつお・昆布だし汁、中 濃ソース、ケチャップ、 しょうゆ、酢、カレー 粉、食塩	お茶 白い風船	牛乳 きな粉おはぎ	
23 金	御飯 チキンのシャリアピンソース 小松菜の煮浸し(厚揚げ) みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) みかん	537.4(467.0) 22.5(19.4) 17.2(15.9) 1.7(1.4)	米、○ビーフ、じゃがいも、 小麦粉、砂糖、○ごま油、油	○牛乳、鶏もも肉、○豚 ひき肉、厚揚げ、みそ、 わかめ、○牛乳	みかん、こまつな、たま ねぎ、○キャベツ、にん じん、しめじ、○にんじ ん、にんにく、○バナナ	かつお・昆布だし汁、 しょうゆ、みりん、○食塩	牛乳 バナナ	牛乳 ビーフ	

都合により献立を変更することがあります。

献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。

毎食麦茶がつきます。