

令和8年1月 献立表（一般B献立）

認定こども園 春の町保育園

		献立名			あか	きいろ	みどり	栄養価	
日	曜	午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
5月	26月	牛乳	ごはん チキンカレー フルーツ和え	牛乳 せんべい	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 せんべい	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん (缶) もも (缶) バイ ン (缶)	1人1日: 513kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.6g	1人1日: 579kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 2.2g
6月	火	牛乳	ごはん がめ煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	牛乳 おかき おやついりこ	鶏肉 わかめ みそ 煮干し 牛乳 いりこ	米 里いも こんにやく サラダ油 砂糖 しょうゆ おかき	にんじん れんこん ごぼう 干しいたけ さやいんげん 玉ねぎ ねぎ	1人1日: 421kcal たんぱく質: 16.9g 脂質: 12.6g 食塩相当量: 1.5g	1人1日: 467kcal たんぱく質: 18.1g 脂質: 12g 食塩相当量: 2g
7月	水	牛乳	かわり七草がゆ ちくわのいそべ揚げ みかん	牛乳 メロンパン	鶏もも だし昆布 竹 輪 青のり 牛乳	米 小麦粉 サラダ油 メロンパン	ほうれんそう 大根 にんじん 白菜 水菜 みかん	1人1日: 465kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 17.8g 食塩相当量: 1.4g	1人1日: 523kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 18.3g 食塩相当量: 1.7g
8月	19月	牛乳	パン ボルシチ ツナサラダ	牛乳 *豆乳もち	牛肉 エバミルク まぐろ油漬 牛乳 豆乳 きな粉	ロールパン じゃがいも バター スープの素 トマトケチャップ 酢 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり	1人1日: 484kcal たんぱく質: 21g 脂質: 23.5g 食塩相当量: 1.7g	1人1日: 543kcal たんぱく質: 22.9g 脂質: 25.7g 食塩相当量: 2.2g
9月	23金	牛乳	ごはん 白身魚と野菜のケチャップあえ しいたけのすまし汁	牛乳 みかん サブレ	白身魚 煮干し だし昆布 牛乳	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 トマトケチャップ 酒 しょうゆ サブレ	玉ねぎ ビーマン にんじん しいたけ ねぎ みかん	1人1日: 507kcal たんぱく質: 19.4g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.1g	1人1日: 574kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 17g 食塩相当量: 1.3g
10月	24土	牛乳	(ごはん) みそラーメン バナナ	牛乳 かりんとう	豚ひき肉 みそ 牛乳	米 中華めん サラダ油 鶏がらスープの素 しょうゆ 砂糖 かりんとう	キャベツ にんじん もやし スイートコーン ねぎ バナナ	1人1日: 441kcal たんぱく質: 19.3g 脂質: 16.5g 食塩相当量: 1.7g	1人1日: 610kcal たんぱく質: 21.3g 脂質: 15.5g 食塩相当量: 1.7g
13月	火	牛乳	ごはん 雑煮 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 バナナ	鶏もも かまぼこ 煮干 し だし昆布 ひじき 油揚げ 牛乳	米 里いも しょうゆ もち (3歳以上児) サラダ油 砂糖	にんじん 白菜 小松菜 バナナ	1人1日: 471kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 12.9g 食塩相当量: 1.7g	1人1日: 495kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 11.5g 食塩相当量: 1.8g
14月	30金	牛乳	ごはん いり卵豆腐 青梗菜と油揚げのみそ汁	飲むヨーグルト 丸ボーロ	鶏ひき肉 さつま揚げ 豆腐 卵 油揚げ みそ 煮干し 飲むヨー グルト(鉄多め)	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ 丸ボーロ	にんじん 玉ねぎ キャベツ グリンピース チンゲンサイ	1人1日: 465kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 12g 食塩相当量: 1.4g	1人1日: 521kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 11.3g 食塩相当量: 1.8g
15月	木	牛乳	小豆ごはん 魚のから揚げ グリーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのすまし汁 みかん	プリン	あずき 白身魚 煮干 し だし昆布 牛乳	米 もち米 さつまいも 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 砂糖 しょうゆ プリン	ブロッコリー きゅうり スイートコーン チンゲンサイ にんじん 玉ねぎ みかん	1人1日: 453kcal たんぱく質: 20.6g 脂質: 13.9g 食塩相当量: 1.6g	1人1日: 488kcal たんぱく質: 21.2g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 1.8g
16月	29金	牛乳	ごはん さつま汁 卵の花のいり煮	牛乳 *ホットケーキ	豚肉 みそ 煮干し おから 鶏ひき肉 かつお節 牛乳 スキムミルク 卵	米 さつまいも サラダ油 砂糖 しょうゆ 酒 バター ホットケーキミックス	大根 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ 干しいたけ しょうが	1人1日: 483kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.5g	1人1日: 543kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 16.1g 食塩相当量: 1.8g
17月	31土	牛乳	(ごはん) かやくうどん バナナ	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ かまぼ こ 煮干し だし昆布 牛乳	米 うどん サラダ油 砂糖 しょうゆ クッキー	にんじん ほうれんそう バナナ	1人1日: 444kcal たんぱく質: 17g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.5g	1人1日: 616kcal たんぱく質: 18.9g 脂質: 19.1g 食塩相当量: 1.5g
20月	火	牛乳	ごはん すりみ団子入りみそ汁 ひじきサラダ	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 豆腐 だし昆布 みそ ひじき 牛乳 いりこ	米 片栗粉 サラダ油 しょうゆ 酒 砂糖 酢 ごま油 おかき	にんじん ねぎ 玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり	1人1日: 406kcal たんぱく質: 17.9g 脂質: 11.4g 食塩相当量: 1.7g	1人1日: 446kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 10.5g 食塩相当量: 2.1g
21月	28水	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー かぶのスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 牛乳 チーズ	米 片栗粉 上新粉 サラダ 油 しょうゆ 砂糖 スープの素 クラッカー	しょうが かぶ キャベツ スイートコーン パセリ ブロッコリー	1人1日: 497kcal たんぱく質: 22.7g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 1.5g	1人1日: 560kcal たんぱく質: 25.2g 脂質: 25.8g 食塩相当量: 1.9g
22月	木	牛乳	パン プロカリシチュー 鉄分たっぷりほうれん草サラダ	固形ヨーグルト あられ	鶏もも 鉄強化牛乳 ひじき まぐろ油漬 ヨーグルト	ロールパン じゃがいも サラダ油 スープの素 バター 小麦粉 マヨネーズ ごま しょうゆ 砂糖 あら	カリフラワー にんじん 玉ねぎ ブロッコリー ほうれんそう スイートコーン	1人1日: 469kcal たんぱく質: 19.9g 脂質: 20g 食塩相当量: 2g	1人1日: 512kcal たんぱく質: 20.9g 脂質: 21.7g 食塩相当量: 2.4g
27月	火	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め はくさいスープ	牛乳 サブレ	鶏レバー 豚ひき肉 牛乳	ロールパン ビーナッツ じゃがいも サラダ油 片栗 粉 ウスターソース 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ビーマン 白菜 しょうが ねぎ	1人1日: 464kcal たんぱく質: 21.5g 脂質: 21.5g 食塩相当量: 1.6g	1人1日: 525kcal たんぱく質: 23.8g 脂質: 22.9g 食塩相当量: 1.9g



※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。

※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。

※15日はハッピーランチです。

月 平 均 栄 養 価	年 齢	区 分	1人1日* Kcal	たんぱ く質 g	脂 質 g	カルシウ mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	
未 満 児	基 準 量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	
	平均栄養価	470(498)	19.3	17.3	285	1.8	384	0.24	0.43	26	1.5	
以 上 児	基 準 量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
	平均栄養価	546(575)	21	17.5	244	2.4	437	0.27	0.39	32	1.8	



最近の食育の様子

11月29日は「ハッピー親子デー」が開催され、
ぞうグループの親子でクッキングを行いました。
みんなで協力してカレー作りと、おやつ
のゼリー作りに挑戦しました。野菜を切った
り材料を混ぜたりと、親子ならではの温かい
やりとりがたくさん見られました。完成した
カレーはおいしさ満点で子どもたちも誇らし
げな表情でした。ゼリーもカラフルでとても
きれいに仕上がり、楽しい「食」に触れる時
間となりました。



3歳未満児は「ほうれん草」に触れました。
実際に葉っぱの形や色を観察したり、匂
いをかいだりしながら、野菜への興味を
育む時間になりました。おやつに「ほう
れん草のカップケーキ」が出ましたが、
普段はちょっと苦手な子どもも「食べて
みようかな…?」と挑戦する姿が見られ、
とても嬉しい光景でした。

