

2026年 1月



献立表



幼保連携型認定こども園

大関保育園

日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ① ほうろく地	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
5月		手作り弁当 	81.0(53.8) 0.6(0.5) 4.7(2.4) 9.2(7.7) 0.3(0.2)	◎カルシウム塩せんべい ○三温糖	○卵、○牛乳		お茶 せんべい	お茶 ♥手作りプリン	
6火		ポークカレー オムレツ きゅうりとツナの酢の物	414.9(423.3) 17.9(14.8) 22.0(15.1) 42.6(61.8) 2.8(1.9)	米、じゃが芋、カレールウ 油 ◎中半月 ○パイシート、○三温糖	豚肉、Caたっぷりオムレツ ツナ、干しわかめ、しょうゆ ○生クリーム	玉ねぎ、グリーンピース、 トマトピューレ、人参 きゅうり、とうもろこし ○かぼちゃ	お茶 おかき	お茶 ♥かぼちゃパイ (ガレットデロワ風)	世界の味の日
7水		具だくさん味噌汁 ささみカツ スパゲティサラダ	320.8(343.9) 16.2(12.4) 9.7(8.2) 40.8(58.8) 1.8(1.2)	米、油、スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	ポテトとお米のささみカツ 絹豆腐、うすあげ、味噌、しょうゆ ローズハム、いわし(煮干し) ◎ディズニーチーズ ○かつお節(だし用)、○昆布	白菜、玉ねぎ、人参 えのき、白ねぎ、きゅうり とうもろこし、 ミニデザート(オレンジ) ○七草、○かぶ	お茶 チーズ	お茶 ♥七草がゆ	
8木		肉じゃが いわしの梅煮 もやしのナムル	312.4(394.9) 11.4(11.8) 16.4(14.7) 34.8(55.1) 1.5(1.2)	米、じゃが芋、ごま油、油 白ごま、三温糖 ◎ビスコアソートパック	牛肉、ローズハム、しょうゆ いわしの梅煮 ◎煮干し	人参、玉ねぎ、しらたき いんげん、もやし きゅうり ○バナナ	お茶 くだもの	お茶 ビスケット 煮干し	
9金		厚揚げのとりみ汁 焼酎 ブロッコリーとりんごのサラダ	306.6(361.7) 22.4(16.4) 10.9(8.7) 35.8(58.5) 1.5(0.9)	米、油、片栗粉、三温糖 ○たべっこどうぶつ ◎さつまいもと栗のタルト	厚揚げ、豚ひき肉、焼酎 かつお節(だし用)、しょうゆ	もやし、人参、白ねぎ 干し椎茸、ブロッコリー りんご	お茶 ビスケット	お茶 さつま芋と 栗のタルト	
13火		豆腐の味噌汁 チキンナゲット コールスローサラダ	320.3(375.9) 13.8(12.0) 15.7(11.4) 33.3(58.2) 1.5(1.1)	米、油、ノンエッグマヨネーズ ○星食べよ	絹豆腐、干しわかめ 味噌、煮干し(だし用) チキンナゲット	えのき、白ねぎ、キャベツ きゅうり、人参 とうもろこし ◎みかん ○気になる野菜白ぶどうとほうろく菜	お茶 くだもの	野菜ジュース せんべい	
14水		コーンスープ 手作りハンバーグ 春雨の和え物	318.2(406.5) 10.8(8.9) 15.6(11.9) 38.0(71.2) 1.8(1.3)	米、はるさめ、ごま油、油 パン粉、三温糖 ○ジャム	牛ひき肉、豚ひき肉、卵 ベーコン、しょうゆ ◎プリン(28品目不使用) ○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、きゅうり とうもろこし、パセリ粉	お茶 プリン	お茶 ♥ヨーグルト	
15木		大根と豚肉のみそ煮 焼酎 さつまいものサラダ	357.3(365.4) 18.7(13.4) 12.9(8.6) 41.8(58.4) 1.9(1.2)	米、三温糖、さつまいも ノンエッグマヨネーズ ○アンパンマン幼児用ビスケット ◎カルシウムせんべいソフトさとう醤油味	豚肉、焼酎、ローズハム 味噌	大根、玉ねぎ、人参 いんげん、きゅうり とうもろこし	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
16金		炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	501.3(419.2) 17.2(12.8) 19.5(13.7) 67.2(62.1) 2.3(1.8)	三温糖、マカロニ、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ、米 ○三温糖○あずき ○アンパンマンおこめボール	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 しょうゆ	大根、人参、バナナ、 椎茸、いんげん、きゅうり ◎ミックスキャロット	野菜ジュース	お茶 ♥せんざい	本堂参拝
19月		五目味噌汁 チキンカツ ジャーマンポテト	387.2(432.9) 18.8(15.1) 17.7(13.8) 44.8(66.9) 2.1(1.6)	米、油、オリーブ油 じゃが芋 ○ホットケーキミックス	うすあげ、煮干し(だし用) ベーコン、味噌 若鶏ムネサックリフライ ○無調整豆乳、○牛乳	大根、人参、玉ねぎ パセリ粉、白ねぎ ◎バナナ ○りんご	お茶 くだもの	牛乳 ♥りんご 豆乳パンケーキ	
20火		白菜のクリーム煮 ポイルウインナー 長寿なます	389.3(400.9) 18.5(14.0) 26.3(17.1) 24.8(51.5) 3.2(2.2)	米、三温糖、じゃが芋 上新粉、白ごま ◎ばりばりパンプキン ○リッツ	牛乳、生クリーム、ベーコン シャウエッセン、厚揚げ、 味噌 ○おしゃぶり昆布	白菜、玉ねぎ、人参 しめじ、大根、いんげん	お茶 せんべい	お茶 クラッカー 昆布	おばあちゃん味の日
21水		牛肉の柳川風煮物 シュウマイ ブロッコリーのごまマヨネーズ和え	319.8(379.4) 13.1(11.3) 15.8(12.8) 30.1(53.9) 1.7(1.2)	米、白ごま、三温糖 ノンエッグマヨネーズ ◎がんばれ!野菜家族 ○食パン、○無塩バター ○三温糖	牛肉、液卵、焼くわ、しょうゆ 学校用ポークシュウマイ ○牛乳、○卵	ごぼう、玉ねぎ、人参 白ねぎ、生しいたけ ブロッコリー、しょうゆ	お茶 せんべい (◎がんばれ野菜)	お茶 ♥フレンチトースト	
22木		かぶ入りポトフ 白身魚のカリカリダイス もやしときゅうりの昆布あえ	312.8(390.8) 14.1(12.5) 14.9(20.5) 34.3(65.9) 1.5(1.1)	米、じゃが芋、油 ○おこめリング甘口しょうゆ味	鶏肉、シャウエッセン、 白身魚のカリカリダイス 塩こんぶ、しょうゆ ○豆乳(ココア)	かぶ、玉ねぎ、人参 キャベツ、しめじ、もやし きゅうり ◎野菜とくだものゼリー	ゼリー	豆乳 あられ	
23金		うどん汁 照り焼きチキン キャベツとパインのサラダ	380.7(413.5) 17.0(14.3) 14.9(11.0) 44.2(67.7) 1.7(1.2)	米、ゆでうどん、三温糖、油 ◎あかいかいさいのお米パフ ○いちごジャムパン	厚揚げ、かつお節(だし用) やさしい海の星形スライスなると 昆布(だし用)、しょうゆ 照り焼きチキン	玉ねぎ、人参、白ねぎ キャベツ、きゅうり パイン缶	お茶 おこめパフ	お茶 ★いちごジャムパン	
26月		豆乳鍋湯汁 かぼちゃのひき肉フライ 大根サラダ	387.9(408.3) 15.7(13.8) 18.2(13.7) 35.4(57.4) 2.2(1.5)	米、ノンエッグマヨネーズ 油、◎マリービスケット ○米、○天かす、○白ごま	鶏肉、木綿豆腐、無調整豆乳 かつお節(だし用)、味噌 国産カボチャひき肉フライ、ロー 干わかめ、○しらす、○塩昆布	白菜、玉ねぎ、人参 しめじ、大根、きゅうり	お茶 ビスケット	お茶 ♥しらすのためき おにぎり	
27火		チャブスイ 厚焼たまご 梅サラダ	302.9(380.2) 14.6(12.5) 9.8(8.0) 42.5(67.4) 1.9(1.4)	米、油、片栗粉、三温糖 ○ホットケーキミックス ○甘納豆	厚揚げ、豚ひき肉、牛ひき肉 厚焼たまご、糸かつお節 しょうゆ ○無調整豆乳	キャベツ、玉ねぎ、人参 干し椎茸、白ねぎ、もやし 切干大根、きゅうり、梅肉 ◎みかん、○小松菜	お茶 くだもの	お茶 ♥小松菜蒸しパン	
28水		のっぺい汁 鯖の味噌煮 スパゲティソーテー	330.8(386.4) 16.5(14.4) 13.6(9.5) 37.8(62.6) 1.9(1.4)	米、片栗粉、スパゲティ オリーブ油、さといも ◎マンナウエファア ○ばりんご	鶏肉、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、ベーコン 鯖の味噌煮(薄味仕立) うすあげ、しょうゆ ◎飲むヨーグルト	大根、人参、糸こんにゃく 白ねぎ、ピーマン	お茶 ウエハース	飲むヨーグルト せんべい	
29木		すき焼き風煮物 ギョウザ かぶの甘酢あえ	275.5(315.6) 10.3(9.1) 12.7(8.6) 33.9(53.3) 1.8(1.0)	米、油、三温糖、じゃが芋 ◎マンナビスケット ○ジャム、○コーンフレーク	牛肉、焼き豆腐、しょうゆ 学給きょうざ ◎脱脂粉乳	しらたき、玉ねぎ、人参 白ねぎ、かぶ、きゅうり パイン缶	お茶 ビスケット	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
30金		五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの 	515.5(416.4) 16.3(11.2) 19.0(13.3) 70.4(63.4) 2.3(1.5)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ○ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌、しょうゆ ◎幼児野菜&フルーツ	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう みかん、いちご	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日

ごはんのいらない日・・・30日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。
♡は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。