

# 1月 献立表 乳児・長時間

2026年 1月

へきなんこども園

| 日付      | 献立名   |   | 食材名                                     |  |   |  | 栄養価   |
|---------|---|---|---|--|---|--|---|
|         | 昼食  | おやつ<br>(○朝おやつ○昼おやつ)                     | 血や肉や骨になるもの                              | 体の調子を整えるもの   | エネルギーになるもの  | その他  |   |
| 5<br>月  | 親子丼<br>さつま芋と昆布の煮物<br>お茶                           | ○味しらべ<br>○牛乳<br>○きな粉ウエハース               | 卵、鶏もも肉、高野豆腐、刻みのり、削り節、大豆水煮缶、牛乳           | たまねぎ、根みつば、ぶなしめじ、刻み昆布、さやいんげん  | うるち米、三温糖、さつまいも  | こいくちしようゆ、本みりん、麦茶、きな粉ウエハース                                | エネルギー 500kcal<br>たんぱく質 22.5g<br>脂質 14.3g<br>炭水化物 73.0g<br>塩分 1.0g |
| 6<br>火  | タコライス<br>ボテトサラダ<br>牛乳                             | ○バームクーヘン<br>○牛乳<br>○セブーレ                | 豚ひき肉、バルメザンチーズ、ツナ缶、牛乳                    | たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、きゅうり、にんじん、コーン缶                                     | うるち米、じゃがいも  | トマトケチャップ、カレーフ、ウスター、ソース、マヨネーズ、バームクーヘン、セブーレ                | エネルギー 600kcal<br>たんぱく質 23.9g<br>脂質 26.3g<br>炭水化物 76.3g<br>塩分 0.9g |
| 7<br>水  | 中華丼<br>キャベツのごまネーズ和え<br>お茶                         | ○たべっ子どうぶつ<br>○牛乳<br>○ヨーグルトケーキ           | 豚もも肉、厚揚げ、牛乳、フレーンヨーグルト、卵                 | しょうが、にんじん、たまねぎ、チゲンサイ、たけのこ、干ししいたけ、はくさい、ヤングコーン、キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、オレンジマーマレード | うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、すりごま、たべっ子どうぶつ、薄力粉、ベーキングパウダー、マーガリン | 中華だし、こいくちしようゆ、マヨネーズ、麦茶、ベーキングパウダー                         | エネルギー 481kcal<br>たんぱく質 19.3g<br>脂質 16.8g<br>炭水化物 65.8g<br>塩分 0.8g |
| 8<br>木  | 超熟ロール<br>魚の真炒揚げ<br>キャベツのゴマドレサラダ<br>コンソメスープ<br>牛乳  | ○ココナッツサブレ<br>○牛乳<br>○さつま芋スティックパン        | 木綿豆腐、鶏ひき肉、さくらえび、卵、釜揚げしらす、牛乳             | にんじん、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、たまねぎ、パセリ                                       | 超熟ロール、すりごま、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも、ココナッツサブレ、さつま芋スティックパン       | こいくちしようゆ、ごまドレッシング、コンソメゴルド                                | エネルギー 540kcal<br>たんぱく質 22.1g<br>脂質 26.2g<br>炭水化物 60.8g<br>塩分 1.7g |
| 9<br>金  | 七分付き玄米<br>魚の磯辺揚げ<br>きんぴらごぼう<br>すまし汁<br>お茶         | ○サッポロポテト<br>○牛乳<br>○自然の恵みドーナツ           | ホキ、あおのり、蒸しかまぼこ、削り節、牛乳                   | しょうが、ごぼう、さやいんげん、にんじん、ほうれんそう、えのき、たけのこ、長ねぎ                                   | 七分つき米、かたくり粉、すりごま、三温糖、ごま油、金焼きふ                         | こいくちしようゆ、清酒、本みりん、麦茶、サッポロポテト、自然の恵みドーナツ                    | エネルギー 553kcal<br>たんぱく質 19.6g<br>脂質 16.8g<br>炭水化物 81.1g<br>塩分 1.1g |
| 10<br>土 | 親子うどん(土)<br>じゃが芋の煮物(土)<br>みかん缶<br>牛乳              | ○自然の恵みドーナツ<br>○ジョア(マスカット)<br>○バースティックパン | 鶏もも肉、卵、油揚げ、削り節、はんぺん、牛乳                  | 干ししいたけ、にんじん、長ねぎ、たまねぎ   | うどん、じゃがいも、三温糖、みかん缶、ジョア(マスカット)、バースティックパン               | こいくちしようゆ、本みりん、自然の恵みドーナツ                                  | エネルギー 423kcal<br>たんぱく質 21.5g<br>脂質 12.3g<br>炭水化物 59.6g<br>塩分 1.5g |
| 13<br>火 | ご飯<br>ホイコーロー <sup>®</sup><br>卵スープ<br>お茶           | ○ハイチーズ<br>○ぜんざい(もち)                     | 豚もも肉、豚レバー、卵、絹ごし豆腐、あずき                   | にんじん、キャベツ、青ビーマン、赤パプリカ、たまねぎ、かぶ、長ねぎ  | うるち米、三温糖、もち   | 米みそ、清酒、本みりん、こいくちしようゆ、中華だし、麦茶、ハイチーズ、食塩                    | エネルギー 462kcal<br>たんぱく質 23.0g<br>脂質 5.6g<br>炭水化物 81.1g<br>塩分 1.3g  |
| 14<br>水 | わかめご飯(七分)<br>筑前煮<br>豆腐のみそ汁<br>お茶                  | ○しるこスティック<br>○牛乳<br>○蒸しパン               | 鶏もも肉、削り節、絹ごし豆腐、乾燥わかめ、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク    | ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、干ししいたけ、さやえんどう、えのき                                       | 七分付き玄米、さといも、三温糖、薄力粉、マーガリン                             | わかめご飯の素、こいくちしようゆ、本みりん、米みそ、麦茶、しるこスティック、バニラエッセンス、ベーキングパウダー | エネルギー 482kcal<br>たんぱく質 24.0g<br>脂質 13.1g<br>炭水化物 69.9g<br>塩分 1.9g |
| 15<br>木 | 焼きそば<br>かぼちゃのごまマヨネーズ<br>バナナ<br>牛乳                 | ○たべっ子どうぶつ<br>○牛乳<br>○アメリカンドッグ           | 豚もも肉、蒸しかまぼこ、さくらえび、やりいか、牛乳               | キャベツ、もやし、にんじん、青ビーマン、ぶなしめじ、かぼちゃ、ブロッコリー(生)、バナナ                               | サラダ油、さつまいも、すりごま                                       | 焼きそばめん、ウスター、ソース、マヨネーズ、たべっ子どうぶつ、アメリカンドッグ                  | エネルギー 682kcal<br>たんぱく質 22.3g<br>脂質 27.3g<br>炭水化物 93.3g<br>塩分 1.4g |
| 16<br>金 | 超熟ロール<br>魚の揚げ煮<br>キャベツサラダ<br>トマト<br>コロコロスープ<br>牛乳 | ○バームクーヘン<br>○牛乳<br>○カステラ                | 赤魚、牛乳                                   | しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン缶、トマト、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー(生)                                | 超熟ロール、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、カステラ                        | こいくちしようゆ、マヨネーズ、コンソメ、バームクーヘン                              | エネルギー 593kcal<br>たんぱく質 24.7g<br>脂質 23.1g<br>炭水化物 79.8g<br>塩分 1.6g |
| 17<br>土 | ミースパゲティ(土)<br>スイートポテトサラダ(土)<br>みかん缶<br>牛乳         | ○みりん揚げ<br>○ジョア(マスカット)<br>○スティックパン       | 豚ひき肉、牛乳                                 | たまねぎ、にんじん、パセリ、きゅうり   | スパゲッティ、マーガリン、さつまいも、みかん缶、ジョア(マスカット)、スティックパン            | ミートソース、トマトケチャップ、コンソメ、マヨネーズ、みりん揚げ                         | エネルギー 530kcal<br>たんぱく質 22.8g<br>脂質 17.8g<br>炭水化物 75.7g<br>塩分 1.3g |
| 19<br>月 | マーボー丼<br>もやしの中華風和え物<br>お茶                         | ○おさつスナック<br>○牛乳<br>○ロールケーキ              | 木綿豆腐、高野豆腐、豚ひき肉、ロースハム、牛乳                 | なす、れんこん、にら、青ビーマン、にんじん、しょうが、長ねぎ、もやし、チンゲンサイ、コーン缶                             | うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉                                    | 米みそ、中華だし、こいくちしようゆ、穀物酢、麦茶、おさつスナック、ロールケーキ                  | エネルギー 530kcal<br>たんぱく質 19.9g<br>脂質 20.6g<br>炭水化物 69.4g<br>塩分 1.2g |
| 20<br>火 | 食パン<br>チキンカツ<br>せん野菜サラダ(キャベツ)<br>ボテトスープ<br>牛乳     | ○しるこスティック<br>○一口チーズ<br>○牛乳<br>○するめ      | 鶏もも肉、卵、ツナ缶、牛乳                           | きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ  | 食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、じゃがいも、一口チーズ(鉄)、するめ                    | ウスター、ソース、マヨネーズ、コンソメ、しるこスティック                             | エネルギー 559kcal<br>たんぱく質 27.8g<br>脂質 32.4g<br>炭水化物 46.0g<br>塩分 2.8g |
| 21<br>水 | カレーライス<br>大根サラダ<br>オレンジ(45g)<br>牛乳                | ○きな粉ウエハース<br>○牛乳<br>○ココナッツサブレ           | 豚もも肉、牛乳、ツナ缶                             | にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、だいこん、きゅうり、パレンシーオレンジ                                   | うるち米、押麦、じゃがいも、ココナッツサブレ                                | カレールウ、マヨネーズ、きな粉ウエハース                                     | エネルギー 648kcal<br>たんぱく質 21.6g<br>脂質 24.9g<br>炭水化物 93.0g<br>塩分 1.7g |
| 22<br>木 | 小松菜としらすの混ぜご飯(七分)<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>わかめのみそ汁<br>お茶    | ○ぱりんこ<br>○あんまん<br>○牛乳<br>○肉まん           | 釜揚げしらす、干しうえび、鶏ひき肉、乾燥わかめ、木綿豆腐、削り節、牛乳     | こまつな、コーン缶、かぼちゃ、えのき   | 七分付き玄米、ごま油、かたくり粉、肉まん                                  | こいくちしようゆ、本みりん、米みそ、麦茶、ぱりんこ、あんまん                           | エネルギー 494kcal<br>たんぱく質 21.1g<br>脂質 14.0g<br>炭水化物 98.4g<br>塩分 1.6g |
| 23<br>金 | 超熟ロール<br>チキンの豆乳シチュー<br>人参しりしり<br>牛乳               | ○ココナッツサブレ<br>○人参ヨーグルトケーキ                | 鶏もも肉、牛乳、豆乳、生クリーム、スキムミルク、ツナ缶、卵、プレーンヨーグルト | たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、バセリ、レモン  | 超熟ロール、じゃがいも、三温糖、ココナッツサブレ、薄力粉、練乳、サラダ油、マーガリン            | シチュールウ、こいくちしようゆ、ベーキングパウダー                                | エネルギー 513kcal<br>たんぱく質 24.1g<br>脂質 21.7g<br>炭水化物 60.9g<br>塩分 2.1g |

|         |  |   |                                     |  |  |  |   |
|---------|--|---|-------------------------------------|--|--|--|---|
| 24<br>土 | 焼きうどん(土)<br>チンゲン菜と卵の和え物(土)<br>みかん缶<br>牛乳       | ○自然の恵みドーナツ<br>◎ジョア(マスカット)<br>◎さつま芋スティックパン | 豚もも肉、卵、牛乳                           | キャベツ、にんじん、たまね<br>ぎ、チンゲンサイ                    | うどん、三温糖、みかん缶、<br>ジョア(マスカット)、さつま芋<br>スティックパン                            | こいくちしようゆ、本みり<br>ん、自然の恵みドーナ<br>ツ                    | エネルギー 515kcal<br>たんぱく質 23.5g<br>脂質 12.6g<br>炭水化物 80.3g<br>塩分 2.9g |
| 26<br>月 | 食パン<br>チキンの照り焼き<br>もやしのサラダ<br>中華スープ<br>牛乳      | ○みりん揚げ<br>◎パンキンケーキ                        | 鶏もも肉、ロースハム、卵、<br>木綿豆腐、牛乳、スキムミル<br>ク | もやし、きゅうり、コーン缶、<br>チンゲンサイ、カットわかめ、<br>かほちや     | 食パン、三温糖、ごま油、薄<br>力粉、練乳、マーガリン、有<br>塩バター                                 | こいくちしようゆ、本みり<br>ん、穀物酢、中華だし、<br>みりん揚げ、ベーキン<br>グパウダー | エネルギー 523kcal<br>たんぱく質 26.6g<br>脂質 28.7g<br>炭水化物 45.2g<br>塩分 1.4g |
| 27<br>火 | すき焼き風丼<br>春雨の酢の物<br>みかん<br>お茶                  | ○セブーレ<br>◎牛乳<br>◎バームクーヘン                  | 豚もも肉、焼き豆腐、なると、<br>卵、ロースハム、牛乳        | しいたけ、はくさい、たまね<br>ぎ、長ねぎ、きゅうり、コーン<br>缶、みかん     | 三温糖、しらたき、うるち米、<br>はるさめ   | こいくちしようゆ、清酒、<br>穀物酢、麦茶、セブー<br>レ、バームクーヘン            | エネルギー 499kcal<br>たんぱく質 22.1g<br>脂質 15.8g<br>炭水化物 68.6g<br>塩分 1.0g |
| 28<br>水 | 金平ご飯(七分)<br>いわしの紅葉おろし煮<br>やみつききゅうり<br>豚汁<br>お茶 | ○ハイチーズ<br>◎牛乳<br>◎薄皮あんぱん                  | いわしの紅葉おろし煮、豚も<br>も肉、厚揚げ、削り節、牛乳      | にんじん、きゅうり、たまね<br>ぎ、だいこん、ごぼう、長ねぎ              | 七分付き玄米、すりごま、三<br>温糖、ごま油、さといも、薄皮<br>つぶあんぱん                              | こいくちしようゆ、鶏がら<br>だし、米みそ、麦茶、ハ<br>イチーズ                | エネルギー 510kcal<br>たんぱく質 21.3g<br>脂質 14.1g<br>炭水化物 52.3g<br>塩分 1.5g |
| 29<br>木 | あんかけスパゲッティ<br>マセドンサラダ<br>牛乳                    | ○星たべよ<br>◎牛乳<br>◎おさつスナック                  | ウインナーソーセージ、プロ<br>セスチーズ、牛乳           | たまねぎ、青ピーマン、エリ<br>ンギ、かほちや、きゅうり、<br>コーン缶       | スパゲッティ、かたくり粉、<br>じゃがいも、さつまいも、星た<br>べよ                                  | コンソメ、トマトケチャッ<br>プ、マヨネーズ、おさつ<br>スナック                | エネルギー 525kcal<br>たんぱく質 20.6g<br>脂質 28.3g<br>炭水化物 56.0g<br>塩分 2.7g |
| 30<br>金 | 食パン<br>鶏肉のアップルソースがけ<br>粉ふき芋<br>スープヌードル<br>牛乳   | ○アスパラビスケット<br>◎ビスコ                        | 鶏もも肉、あおのり、ベーコ<br>ン、牛乳               | りんご、たまねぎ、にんにく、<br>まいたけ、チンゲンサイ、に<br>んじん       | 食パン、かたくり粉、三温<br>糖、揚げ油、じゃがいも、さつ<br>まいも、有塩バター、緑豆は<br>るさめ、アスパラガスビス<br>ケット | こいくちしようゆ、コンソ<br>メ、ビスコ                              | エネルギー 437kcal<br>たんぱく質 16.4g<br>脂質 19.8g<br>炭水化物 52.9g<br>塩分 1.4g |
| 31<br>土 | じゃじゃ麺(土)<br>ブロッコリーサラダ(土)<br>みかん缶<br>牛乳         | ○バームクーヘン<br>◎ジョア(マスカット)<br>◎薄皮クリームパン      | 豚ひき肉、牛乳                             | たまねぎ、にんじん、なす、<br>長ねぎ、ブロッコリー(生)、<br>コーン缶、きゅうり | うどん、三温糖、みかん缶、<br>ジョア(マスカット)、薄皮ク<br>リームパン                               | 米みそ、本みりん、マヨ<br>ネーズ、バームクーヘ<br>ン                     | エネルギー 433kcal<br>たんぱく質 21.2g<br>脂質 17.6g<br>炭水化物 53.3g<br>塩分 1.3g |

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつの合計です