

2026年 1月 の 給 食 予 定 献 立 表 (3才以上児)

なんでもたべて ことしも げんきに あそぼうね！

さくらんぼ保育園

曜日	日	こ ん だ て め い	赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま	白のなかま	エネルギー 蛋白質脂肪質塩分
			血や肉になる	力や体温になる	体の調子を整える	調味料・その他	
月	12 26	★スパゲティミートソース ★ウインナー ブロッコリーとコーンのマヨサラダ とうふのスープ 午後おやつ ぎゅうにゅう ★やさいチップス ★みかん	豚挽肉 無添加ウインナー 絹豆腐 牛乳	スパゲティ 三温糖 さつまいも 油	人参 玉葱 ピーマントマト缶 ブロッコリー コーン缶 玉葱 えのき茸 蓮根 みかん	ケチャップ 塩 ようゆ マヨドレ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ 塩	574kcal 25.3g 27.1g 2.4g
火	13 27	★まーぼーどうふ ほうれんそうのなむる ワカメスープ 午後おやつ 13日：ぎゅうにゅう ★りんご やきもち 27日：ぎゅうにゅう ★りんご おかし するめ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌 牛乳 牛乳 するめ	三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま 三温糖 ごま油 もち おかし	人参 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 人参 もやし えのき茸 玉葱 りんご りんご	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ のり しょうゆ	601kcal 22.5g 17.2g 1.7g 385kcal 20.2g 17.7g 1.6g
水	14 28	★なっとうごはん メルルーサのにつけ こまつなのおかかあえ ★かぼちゃのみぞしる 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	納豆 しらす干し メルルーサ かつお節 味噌 牛乳	三温糖 さつまいも 三温糖	長ねぎ 小松菜 人参 南瓜 玉葱 しめじ パイン缶 りんご	しょうゆ しょうゆ 昆布 煮干し	483kcal 28.5g 14.9g 1.7g
木	15 29	さばのみそに こうはくなます はくさいのみぞしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし ★りんご	サバ 味噌 油揚げ 味噌 牛乳	三温糖 三温糖 おかし	人参 大根 白菜 人参 えのき茸 チンゲン菜 りんご	酢 昆布 煮干し	357kcal 20.8g 12.5g 1.5g
金	2 16 30	★にこみうどん はくさいのごまあえ ★みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ★あまからだんご	豚肉 油揚げ 牛乳	うどん 三温糖 白すりごま 上新粉 三温糖 片栗粉	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜 小松菜 みかん	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ しょうゆ	670kcal 25.2g 13.1g 2.5g
土	3 17 31	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう にくやさいいため マカロニサラダ くだもの 午後おやつ むぎちや おかし	牛乳 豚肉 牛乳	パン 油 三温糖 マカロニ おかし	人参 キャベツ コーン缶 人参 きゅうり	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 麦茶	445kcal 19.6g 20.5g 0.8g
月	5 19	★にくどんぶり ★きゃべつのこんぶあえ ★コーンととうふのスープ ★みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう なっとうのかきあげ	豚肉 絹豆腐 牛乳 納豆 かつお節	三温糖 小麦粉 油	人参 玉葱 キヤベツ コーン缶 玉葱 えのき茸 チンゲン菜 みかん 長ねぎ コーン缶	しょうゆ 塩昆布 昆布 鰹節 塩 コンソメ 塩	479kcal 24.7g 23.7g 1.2g
火	6 20	メルルーサのマヨネーズやき ちゅうかサラダ さつまいものみぞしる 午後おやつ ヨーグルト ★りんご おかし いりざかな	メルルーサ 油揚げ 味噌 ヨーグルト 小魚	三温糖 ごま油 三温糖 さつまいも おかし	玉葱 コーン缶 人参 人参 キヤベツ きゅうり しめじ 小松菜 りんご	しょうゆ マヨドレ 酢 塩 しょうゆ 昆布 煮干し	330kcal 18.3g 13.8g 1.9g
水	7 21	パンのひ (パン持参) ★あまからハンバーグ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ★コーンシチュー 午後おやつ 7日：むぎちや なくさがゆ ★みかん 21日：むぎちや おかかおにぎり ★みかん	豚挽肉 ツナ缶 牛乳 かつお節	パン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 米 米	玉葱 ブロッコリー カリフラワー 人参 玉葱 コーン缶 コーンクリーム缶 ほうれん草 七草 みかん みかん	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 塩 麦茶 麦茶 のり しょうゆ	413kcal 18.9g 14.0g 1.0g 433kcal 19.4g 14.1g 1.1g
木	8 22	ぶりのしおやき れんこんとさといものにもの ★きのこのみぞしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし ★りんご	ブリ 味噌 牛乳	里芋 三温糖 おかし	蓮根 人参 乾椎茸 しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜 りんご	塩 しょうゆ 昆布 煮干し	340kcal 20.4g 11.8g 1.5g
金	9 23	★まめかれー はくさいとコーンのマヨサラダ ★みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう あまなっとうのむしばん	豚肉 ミックス豆 牛乳 甘納豆	じゃがいも 小麦粉 三温糖	人参 玉葱 ピーマン 白菜 コーン缶 みかん	カレールウ マヨドレ 酢 B.P	559kcal 21.8g 20.0g 1.0g
土	10 24	そぼろどん (ご飯持参) こふきいも ブロッコリーのおかかあえ くだもの 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	鶏挽肉 かつお節 牛乳	三温糖 じゃがいも おかし	人参 玉葱 ブロッコリー 人参	塩 しょうゆ しょうゆ	357kcal 15.0g 11.8g 0.8g

*9月より、3才児も主食持参となります。

*16日(金)、26日(月)、30日(金)は、主食はいりません。

7日(水)、21日(水)はパンを持参してください。

*土曜保育も1日保育になりますので、3才児以上児は主食を持参してください。

10日、24日はご飯、17日、31日はパンを持参してください。

*「★印」は、ひまわりさんのアンコール献立です。

