

# 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	★スパゲティミートソース	豚挽肉	スパゲティ 三温糖	人参 玉葱 ビーマントマト缶	ケチャップ 塩 しょうゆ	574kcal
	26	★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	無添加ウインナー 絹豆腐 牛乳		ブロッコリー コーン缶 玉葱 えのき茸 蓮根 みかん	マヨドレ 酢 塩 昆布 鰹節 塩 ワカメ 塩	25.3g 27.1g 2.4g
火	13	★まーぼーどうふ ほうれんそうのなむる ワカメスープ	豚挽肉 木綿豆腐 味噌	三温糖 片栗粉 ごま油 白すりごま	人参 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 人参 もやし えのき茸 玉葱	しょうゆ 酢 しょうゆ 昆布 鰹節 塩 ワカメ	601kcal 22.5g 17.2g 1.7g
	27	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	牛乳 牛乳 するめ	もち おかし	りんご りんご	のり しょうゆ	385kcal 20.2g 17.7g 1.6g
水	14	★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	納豆 しらす干し メルルーサ かつお節	三温糖	長ねぎ 小松菜 人参	しょうゆ しょうゆ	483kcal 28.5g
	28	★かぼちゃのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう フルーツきんとん	味噌 牛乳	さつまいも 三温糖	南瓜 玉葱 しめじ パイン缶 りんご	昆布 煮干し	14.9g 1.7g
木	1	さばのみそに	サバ 味噌	三温糖			357kcal
	15	こうはくなます はくさいのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし ★りんご	油揚げ 味噌 牛乳	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	20.8g 12.5g 1.5g
金	2	★にこみうどん はくさいのごまあえ	豚肉 油揚げ	うどん 三温糖 白すりごま	人参 玉葱 しめじ 長ねぎ 乾椎茸 ほうれん草 白菜 小松菜	昆布 鰹節 しょうゆ しょうゆ	670kcal 25.2g
	30	★みかん 午後おやつ ぎゅうにゅう ★あまからだんご	牛乳	上新粉 三温糖 片栗粉	みかん	しょうゆ	13.1g 2.5g
土	3	パンのひ (パン持参) ぎゅうにゅう	牛乳	パン			445kcal
	17	にくやさしいため マカロニサラダ くだもの 午後おやつ むぎちゃ おかし	豚肉 牛乳	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	19.6g 20.5g 0.8g
月	5	★にくどんぶり ★きゃべつのごんぶあえ	豚肉	三温糖	人参 玉葱 キャベツ	しょうゆ 塩 昆布	479kcal 24.7g
	19	★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	絹豆腐 牛乳 納豆 かつお節	小麦粉 油	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	昆布 鰹節 塩 コンソメ 塩	23.7g 1.2g
火	6	メルルーサのマヨネーズやき ちゅうかサラダ さつまいものみそしる 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 キャベツ 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	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	豚挽肉 ツナ缶 牛乳	パン 三温糖 片栗粉	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	しょうゆ 酢 マヨドレ 塩 塩	413kcal 18.9g 14.0g 1.0g
	21	午後おやつ 7日：むぎちゃ ななくさがゆ ★みかん 21日：むぎちゃ おかかおにぎり ★みかん	牛乳 甘納豆 かつお節	じゃがいも 米 米	七草 みかん みかん	塩 麦茶 麦茶 のり しょうゆ	433kcal 19.4g 14.1g 1.1g
木	8	ぶりのしおやき れんこんとさといものにも	ブリ	里芋 三温糖	蓮根 人参 乾椎茸 しめじ えのき茸 舞茸 玉葱 小松菜	塩 しょうゆ	340kcal 20.4g
	22	★きのこのみそしる 午後おやつ ぎゅうにゅう おかし ★りんご	味噌 牛乳	おかし	りんご	昆布 煮干し	11.8g 1.5g
金	9	★まめかれー はくさいとコーンのマヨサラダ ★みかん	豚肉 ミックス豆	じゃがいも	人参 玉葱 ビーマン 白菜 コーン缶 みかん	カレールウ マヨドレ 酢	559kcal 21.8g
	23	午後おやつ ぎゅうにゅう あまなっとうのむしぱん	牛乳 甘納豆	小麦粉 三温糖		B.P	20.0g 1.0g
土	10	そばろどん (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	鶏挽肉 かつお節	三温糖 じゃがいも	人参 玉葱 ブロッコリー 人参	塩 しょうゆ しょうゆ	357kcal 15.0g
	24	午後おやつ ぎゅうにゅう おかし	牛乳	おかし			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。

