

2026年 1月

献立表

厚生館保育園

日／曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	延長番	
5月19日	⑤七分づき米 金目鯛の煮つけ煮しめ すまし汁(ねぎわかめ麩)	⑤米 油 麩 三温糖 ⑯米 長芋 油 三温糖 ごま油	⑤★牛乳 きんめだい 豚ひき肉 わかめ こんぶ 青のり ⑰★牛乳 きんめだい 豚ひき肉 油揚げ みそ こんぶ 青のり	⑤りんご 人参 れんこん 大根 ねぎ たけのこ 玉ねぎ ピーマン レーズン 椎茸 生姜 ⑰りんご きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ ピーマン レーズン	カレーピラフおにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.9 g
	⑰七分づき米 金目鯛の塩焼き 中華きゅうり 味噌汁(長芋油揚げ)				きな粉ケーキ	脂 質 11.8 g 食塩相当量 1.4 g
6月20日	七分づき米 ほうれん草のキッシュ風 野菜のトマトチーズ炒め スープ(にら白菜しめじ)	米 オートミール はちみつ マヨネーズ 油 三温糖 食パン	★牛乳 ★ヨーグルト 卵 ★チーズ ベーコン きな粉 ★チーズ(粉) 豚ひき肉	みかん なす りんご 白菜 玉ねぎ ほうれん草 人参 にら しめじ レーズン にんにく	はちみつきな粉ヨーグルト クラッカー／トースト	エネルギー 528 kcal たんぱく質 20.0 g
					焼きおにぎり	脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.4 g
7月21日	七分づき米 スコップコロッケ ビーフン ミネストローネ	⑦米 じゃが芋 ビーフン 油 パン粉 三温糖 オリーブ油 ⑳じゃが芋 米小麦粉 三温糖 ビーフン 油 パン粉 ★バター オリーブ油 粉糖	⑦★牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 ㉑★牛乳 豚ひき肉 豚ばら肉 卵	⑦りんご 玉ねぎ かぶ キャベツ トマト缶 大根 人参 トマト缶 もやし にら 椎茸 なずな セリ ㉑りんご 玉ねぎ キャベツ トマト缶 人参 トマト缶 もやし にら 椎茸	⑦七草がゆ ㉑♥ココアドーナツ	エネルギー 508 kcal たんぱく質 14.7 g
					ざらめケーキ	脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
8月22日	ピラフ風ごはん かじきの照り焼き さつま芋と蓮根の甘酢揚げ 味噌汁(ほうれん草なす切干大根)	米 さつま芋 片栗粉 マヨネーズ 油 三温糖	★牛乳 鶏むねひき肉 かじき 豆腐 ベーコン みそ こんぶ	みかん れんこん ほうれん草 なす 玉ねぎ マッシュルーム 切り干し大根 ピーマン	焼きチキンナゲット	エネルギー 549 kcal たんぱく質 30.2 g
					五平餅	脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.7 g
9月23日	七分づき米 BBQソースチキン ほうれん草のツナ和え 味噌汁(素麺卵ねぎ)	米 食パン 素麺 じゃが芋 油 小麦粉 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 卵 ツナ ★チーズ みそ かつお節 こんぶ	りんご もやし ほうれん草 玉ねぎ ねぎ コーン ピーマン	グラタントースト	エネルギー 534 kcal たんぱく質 28.5 g
					ココアケーキ	脂 質 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
10月24日	ほうとう風うどん 白和え	うどん 小麦粉 ★バター 三温糖 粉糖 油	★牛乳 豆腐 豚ばら肉 みそ	みかん 人参 ほうれん草 白菜 ねぎ かぼちゃ しめじ 椎茸	スノーボールクッキー	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.0 g
					クラッカー	脂 質 26.6 g 食塩相当量 2.5 g
11月26日	冬野菜カレーライス 蓮根の青のり焼き すまし汁(舞茸こねぎ麩)	米 小麦粉 ★バター 麩 油 オリーブ油 三温糖	★牛乳 鶏もも肉 油揚げ こんぶ のり 青のり	れんこん りんご 玉ねぎ 人参 かぶ 舞茸 ほうれん草 椎茸 小松菜 ねぎ にんにく	きつねおにぎり	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.7 g
					ケチャップ焼きおにぎり	脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.7 g
12月13日	梅さばご飯 鶏肉の香味焼き ひじきの煮物 味噌汁(小松菜えのき大根)	米 スパゲティ 三温糖 オリーブ油	★牛乳 鶏もも肉 豚ひき肉 ひじき さば 油揚げ みそ ★チーズ(粉) 刻み昆布 こんぶ かつお節	みかん 人参 玉ねぎ 大根 小松菜 えのきたけ トマト缶 いんげん 梅 にんにく	ミートソーススパゲティ	エネルギー 513 kcal たんぱく質 25.7 g
					さつま芋ケーキ	脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.6 g
1月14日	七分づき米 鱈のフライ 完了:鱈の煮付け パイナップルサラダ 味噌汁(なめこ玉ねぎ人参)	米 小麦粉 パン粉 三温糖 油 マヨネーズ 片栗粉	★牛乳 たら 鶏むねひき肉 卵 みそ こんぶ	りんご 玉ねぎ キャベツ パイナップル きゅうり 人参 なめこ	手作り照り焼きチキンパン	エネルギー 566 kcal たんぱく質 23.4 g
					おかか焼きおにぎり	脂 質 16.2 g 食塩相当量 1.5 g
1月29日	七分づき米 塩麻婆豆腐 カレーマヨ卵サラダ ワカメスープ	⑮米 さつま芋 三温糖 マヨネーズ ごま油 片栗粉 ⑲米 さつま芋 片栗粉 油 マヨネーズ 三温糖 ごま油	⑮★牛乳 豆腐 豚ひき肉 小豆 卵 わかめ ⑲★牛乳 豆腐 豚ひき肉 卵 わかめ	⑮みかん キャベツ もやし チンゲン菜 玉ねぎ 人参 コーン 椎茸 にんにく 生姜 ⑲みかん キャベツ もやし チンゲン菜 玉ねぎ 人参 コーン 椎茸 にんにく 生姜	⑮さつま芋ぜんざい ⑲さつま芋もち	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.4 g
					ママレードケーキ	脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.5 g
1月30日	七分づき米 豚肉の塩麹炒め 01歳:豚ひき豆腐サラダ いわしのつみれ汁	米 食パン 三温糖 塩こうじ 片栗粉 小麦粉 ごま油 油	★牛乳 豚もも肉 豆腐 いわし 卵 みそ かつお節 こんぶ 豚ひき肉	りんご きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ ねぎ 生姜	カスタードトースト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 28.0 g
					梅醬油焼きおにぎり	脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.3 g
1月31日	和風スパゲッティ カレースープ	スパゲティ じゃが芋 三温糖 オリーブ油 食パン	★牛乳 豚ばら肉	みかん みかん 玉ねぎ しめじ 小松菜 人参 キャベツ かんてん	牛乳寒天 クラッカー／トースト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.9 g
					クラッカー	脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g

・★印はアレルギー除去対象食品です。・幼児はお昼に麦茶 乳児は午前おやつに牛乳が付きます。
・2歳以上のクラスはお昼に旬の果物が付きます。・0、1歳は誤食予防の為、豚モモこま肉は豚挽き肉に厚揚げは豆腐に変更しています。
・初めての食材は体調の良い時にご家庭で試すようご協力お願いいたします。・🍴マークはおたのしみおやつです。
・0、1歳は午後のおやつに2種類の野菜が入ったスープが付きます。(おやつが汁系の時は付きません)
※都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

⑤米 油 麴 三温糖	⑤★★牛 乳 きんめ	⑤りんご 人参 れん
米 オート ミール は	★★牛乳 ★★ヨーグ	みかん な す りんご
⑦米 じゃ が芋 ビー	⑦★★牛 乳 豚ひき	⑦りんご 玉ねぎ か
米 さつま 芋 片栗粉	★★牛乳 鶏むねひ	みかん れ んこん ほ
米 食パン 素麺 じゃ	★★牛乳 鶏もも肉	りんご も やし ほう
うどん 小 麦粉 ★★	★★牛乳 豆腐 豚ば	みかん 人 参 ほうれ
米 小麦粉 ★★バ	★★牛乳 鶏もも肉	れんこん りんご 玉
米 スパゲ ティ 三温	★★牛乳 鶏もも肉	みかん 人 参 玉ねぎ
米 小麦粉 パン粉 ニ	★★牛乳 たら 鶏む	りんご 玉 ねぎ キャ
⑮米 さつ ま芋 三温	⑮★★牛 乳 豆腐	⑮みかん キャベツ
米 食パン 三温糖 塩	★★牛乳 豚もも肉	りんご きゅうり
スパゲティ じゃが芋	★★牛乳 豚ばら肉	みかん み かん 玉ね